ОВОЩНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

ВКУСНО, ПРОСТО, ПОЛЕЗНО

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрата лучшие рецепты овощных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любые овощи, приготовленные в мультиварке, славятся сочностью и насыщенным вкусом. В них прекрасно сохраняются витамины и микроэлементы. Устройство кухонного прибора позволяет готовить овощи на пару, в фольге, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений… Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло аз и другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут соте из кабачков и тыквенно-картофельные клецки, печеночник с капустой и тосты с запеченными овощами, душистые диетические супы и даже пироги! Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

- Агафья Звонарева
  - Предисловие
  - Овощные супы
    - Картофельный суп с тушенкой
    - Овощной суп с тефтелями
    - Солянка грибная сборная
    - Солянка из свежих грибов
    - Рассольник со свежими грибами
    - Рассольник с солеными грибами
    - Суп из квашеной капусты с колбасой
    - Борщ с черносливом
    - Борщ с плавленым сыром
    - Вегетарианский борщ с горохом
    - Зеленый борщ с фасолью
    - Щи из крапивы
    - Ленивые щи
    - Щи из свежей капусты со свежими грибами
    - Овощной отвар-1
    - Овощной отвар-2
    - Легкий овощной суп
    - Легкий суп со шпинатом

- Суп из томатов с овощами
- Крем-суп из тыквы
- Морковно-яблочный суп
- Суп-пюре из тыквы
- Яблочно-рисовый суп
- Суп-пюре из цветной капусты
- Суп-пюре овощной
- Морковный суп-пюре
- Суп-пюре из картофеля
- Суп-пюре молочный из картофеля
- Суп-пюре овощной с манкой
- Суп-пюре овощной молочный
- Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы
- Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови
- Постный гороховый суп
- Суп-пюре из чечевицы
- Сирийский суп из чечевицы
- Суп из ревеня
- Суп из крапивы и риса
- Суп из крапивы и фасоли
- Суп из моркови с вермишелью
- Томатный суп с лапшой
- Рисовый суп с помидорами
- Овсяный суп
- Суп из сельдерея с лимоном
- Суп из капусты и сельдерея
- Капустный суп
- Суп с зеленым листовым салатом
- Суп из лука-порея
- Луковый суп по-крестьянски
- Луковый суп
- Картофельный суп со сметаной
- Суп из тертого картофеля по-болгарски
- Картофельный суп с зеленым горошком
- Картофельный суп с бобовыми
- Картофельный суп со щавелем
- Картофельный суп с макаронными изделиями
- Белый картофельный суп
- Картофельный суп
- Суп овощной с горохом
- Суп тыквенный с горохом
- Суп с репой

- Суп из кабачков с рисом
- Суп овощной со стручковой фасолью
- Сельский суп
- Овощной суп с помидорами
- Суп с цветной капустой
- Суп крестьянский
- Капустник с грибами
- Суп с рисом и щавелем
- Суп «Лето»
- Чорба из грибов со шпинатом

- Рагу
  - Тушеные овощи
  - Овощной рис
  - Овощная запеканка
  - Кугель
  - Рагу из овощей
  - Рагу ароматное
  - Овощное рагу
  - Овощная смесь
  - Овощи томленые
  - Шарлотка
  - Омлет
  - Запеканка в мексиканском стиле
  - Солянка
  - Овощные котлеты
  - Жаркое
  - Лечо
  - Овощной гарнир
  - Тосты с запеченными овощами
  - Рагу с рисом
  - Соте
- Картофель
  - Картофель в молоке
  - Картофельная запеканка
  - Картофельные лепешки
  - Шарики с хреном
  - Картофель из ресторана
  - Картофельные пончики
  - Картофель с морковью
  - Картошка с морковью и шпинатом
  - Жареная картошка
  - Картофель с курицей и овощами
  - Молодой картофель с салом
  - Картофель с фетаксой

- Картофель с начинкой
- Капуста
  - Печеночник с капустой
  - Запеканка
  - Капуста по-монастырски
  - Солянка
  - Капуста с яблоками
  - Пирог-запеканка
  - Капуста с рисом
  - Капуста с соевым соусом
  - Тушеная квашеная капуста
  - Диетическая капуста
  - Краснокочанная капуста
  - Брокколи в устричном соусе
  - Брюссельская капуста
  - Гарнир из брокколи и цветной капусты
  - Пирог с пекинской капустой
- Тыква
  - Тыквенно-картофельные клецки
  - Лепешки с начинкой
  - Тыквенные ежики
  - Тыквенное пюре
  - Картошка с мясом в тыкве
- Кабачок
  - Кабачки под сыром
  - Кабачки сливочные
  - Кабачки в овсяной крошке
  - Пудинг
  - Икра кабачковая
  - Соте из кабачков
  - Запеканка из кабачков
  - Кабачки острые
  - Кабачки фаршированные
  - Тянь
  - Кабачки с творогом
  - Лодочки
  - Кабачок с овощами
  - Кабачки с картошкой
  - Пирог из кабачков
- Баклажан
  - Баклажаны в сметане
  - Паштет из баклажанов
  - Баклажаны печеные
  - Баклажаны с овощами

- Острая закуска
- Баклажан с перцем
- Баклажанная икра
- Баклажаны фаршированные
- Баклажановый пирог
- Баклажаны с помидорами
- Салат с баклажанами
- Баклажаны быстрого приготовления
- Баклажаны с сыром
- Баклажан с макаронами
- Баклажаны и кабачки

○ Морковь
- Рулетики
- Халва из моркови
- Морковный флан
- Морковное пюре
- Морковь, картофель и шпинат

○ Помидоры
- Помидорный суп
- Пряный томатный суп
- Овощи запеченные
- Соус из помидоров и яблок
- Соус томатный
- Аджика
- Аджика пикантная
- Томатно-хлебное пюре
- Сахарные помидоры
- «Вяленые» помидоры

○ Перец сладкий
- Перец с томатом
- Конфитюр
- Перец запеченный
- Соус из сладкого перца
- Перец, фаршированный макаронами
- Лечо
- Лечо с салом
- Перец, фаршированный моцареллой
- Яичница «Солнышко»
- Перцы в греческом стиле

Агафья Звонарева
Овощные блюда в мультиварке. Вкусно, просто, полезно

Предисловие

Вся концепция приготовления блюд в мультиварке построена на приготовлении полезной еды.

Благодаря тому что продукты готовятся в герметично закрытой емкости, максимально сохраняются их полезные свойства. Во многих моделях мультиварок предусмотрен режим приготовления при низкой температуре, что также способствует сохранению витаминов и микроэлементов в готовом блюде.

Мультиварка – источник дополнительного здоровья его обладателя, готовить в ней можно огромное разнообразие блюд, которые неизменно получаются вкусными.

Мультиварка значительно облегчает процесс готовки, она сокращает время нахождения на кухне, а также позволяет не находиться рядом с готовящимся блюдом для перемешивания, открытия-закрытия крышки.

Экономия времени наблюдается и в случае, когда вынуть вовремя пищу не получается – включается автоматический подогрев, который сохраняет еду теплой, поэтому тратить время на повторный ее разогрев не нужно.

Продукты, приготовленные на пару, сохраняют вдвое больше полезных микроэлементов своего состава, а приготовленные на функции «тушение» – до 30 %. Приготовление пищи в мультиварке не требует большого количества масла или других жиров для приготовления, а, следовательно – такая еда намного полезнее и здоровее. В мультиварке можно готовить не только стандартные блюда.

Набор функций включает в себя также и стерилизацию посуды например, детских бутылочек или банок для консервирования, пастеризацию, консервацию и подогрев.

Вероятность получения ожога или другой термической травмы намного меньше, чем при работе с варочной поверхностью или духовым шкафом, поскольку все нагревательные элементы находятся вне досягаемости, а чаша имеет специальные ручки, за которые ее следует вынимать из емкости мультиварки.

Легкость в уходе за прибором несомненна – чашу мультиварки и дополнительные аксессуары очень легко мыть, причем это можно делать как руками, так и в посудомоечной машине.

Особенно полезность приготовления пищи в мультиварке касается овощных блюд. Сохранение витаминов и микроэлементов при принципах готовки в мультиварке имеет

решающее значение.

Овощные супы

Картофельный суп с тушенкой

Состав: *картофелины – 4 шт., сало – 100 г, мука – 3 ст. ложка, луковица – 1 шт., чеснок – 2 зубка, тушенка – 250 г, соль, специи.*

Картофель и лук почистить и нашинковать, сало нарезать кубиками. Если в тушенке есть сало, то можно использовать его. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» выжарить сало, потом добавить лук и обжаривать, помешивая, до изменения цвета, потом всыпать муку и обжаривать, пока она не впитает жир и не разбухнет. Когда это произойдет, туда же заложить картофель, специи, тушенку, залить водой и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце посолить (тушенка может быть достаточно соленая) и по желанию добавить измельченный чеснок. Дать супу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Овощной суп с тефтелями

Состав: *картофелины – 2 средние, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., любая крупа – 100 г, масло – 2 ст. ложки, вода – 2 л, соль; для тефтелей: мясной фарш – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, соль и специи по вкусу.*

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики. Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Солянка грибная сборная

Состав: *сушеные грибы – 50 г, соленые грузди и рыжики – по 100 г, луковицы – 4 шт., соленые огурцы – 2 шт., томатная паста – 100 г, сливочное масло – 4 ст. ложки, каперсы, оливки, маслины, перец горошком, лавровый лист, лимон, соль.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов. При желании эту воду потом процедить и использовать в приготовлении солянки. И сухие, и соленые грибы нарезать. Лук очистить и нашинковать. Огурцы нарезать пластинками или соломкой. Оливки и маслины нарезать колечками. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и на масле обжаривать лук до золотистого цвета при открытой крышке, потом к нему добавить томатную пасту. Минут через 5 туда же выложить грибы, огурцы, каперсы, оливки и маслины, перец горошком, лавровый лист, залить водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. Ломтики лимона добавить при подаче.

Солянка из свежих грибов

Состав: *грибы – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., луковицы – 3 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, маслины, каперсы, лимон, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенные и промытые свежие грибы нарезать пластинками. Лук очистить и нашинковать, соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, маслины – колечками. В мультиварке включить режим «Жарка» или «Выпечка», распустить масло, обжарить лук до изменения цвета, добавить томатную пасту, перемешать и прогревать еще пару минут. Туда же выложить нарезанные грибы, огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, выставить режим «Суп» на 1 час. Солить в конце, когда будет понятен вкус супа, тогда же добавить маслины и ломтики лимона.

Рассольник со свежими грибами

Состав: *свежие грибы – 200 г, картофелины – 3 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соленые огурцы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Грибы промыть и нарезать, очистить и нарезать дольками картофель, лук нашинковать, морковь нарезать брусочками либо натереть на терке. Крупу промыть при необходимости. Огурцы нарезать тонкой соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», выложить морковь, лук и грибы и готовить минут 15, помешивая. Добавить муку и жарить еще минут 5. Потом к поджарке выложить картофель, крупу, огурцы, залить водой и готовить на режиме «Суп» 40 минут. В конце посолить.

Рассольник с солеными грибами

Состав: *соленые грибы – 100 г, картофелины – 3 шт., морковка – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Соленые грибы нарезать, огурцы нашинковать соломкой. Почистить и нарезать дольками картофель, лук и морковку нашинковать, морковь можно натереть на терке. Крупу промыть. Обжарить лук и морковку на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, заложить к ним картошку, крупу, огурцы и соленые грибы, залить водой и поставить режим «Суп» на 30–40 минут (зависит от вида риса или перловки). Солить в конце.

Суп из квашеной капусты с колбасой

Состав: *квашеная капуста – 200 г, мука – 2 ст. ложка, томатная паста – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, вареная колбаса или сосиски – 100 г, лавровый лист, черный перец, тмин, соль.*

Капусту при необходимости промыть в холодной воде (если она кажется резкой на вкус). Колбасу или сосиски нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку, потом положить к ней капусту, нарезанную колбасу, томатную пасту, специи, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Борщ с черносливом

Состав: *свекла – 2 шт., помидор – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., белокочанная капуста – 1 маленький вилок, половина кочана цветной капусты, картофелины – 2 шт., чернослив – 6–8 штук, соль.*

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 10 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 средних, капуста – 1 маленький вилок, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, плавленый сырок – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка.*

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить на этой же программе еще 10 минут.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: *свекла – 1 шт., морковка – 1 шт., луковицы – 2 шт., картофелины – 2 шт., лущеный горох – половина стакана, капуста – 1 маленький вилок, помидор – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: *свекла – 1 шт., картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., щавель – 100 г, шпинат – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, фасоль – 1/2 стакана, соль.*

Щавель и шпинат промыть и нарезать, картофель нарезать дольками, свеклу, лук и морковь нашинковать, морковь можно натереть на терке. В мультиварке на растительном масле обжарить свеклу, лук и морковь на режиме «Выпечка» или «Жарка» до мягкости, потом положить картофель и фасоль, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 1 час, за 10 минут до конца программы добавить шпинат и щавель, по желанию – уксус и сахар. При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Щи из крапивы

Состав: *молодая крапива – 300 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., соль, сок лимона, зелень.*

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Распустить масло в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», положить крапиву и готовить 15 минут. Добавить в нее мелко нарезанный репчатый лук и натертую морковку, обжаривать еще 15 минут, помешивая при необходимости. Потом влить воду или бульон и в том же режиме готовить еще 15 минут. В конце посолить, вбить и разболтать яйцо, при желании добавить сок лимона.

Обычно такие щи подают с кусочками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и сметаной. Иногда уже в тарелку добавляют вареное мясо.

Ленивые щи

Состав: *сушеные грибы – 100 г, квашеная капуста – 300 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана, зелень, специи.*

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковку можно также натереть на терке. Если капуста резкая, ее можно промыть в воде. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого цвета, добавить лук и морковь и обжаривать минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарке грибы, капусту, специи, залить грибной водой, при необходимости добавить еще воды и выставить режим «Суп» на 40 минут. Солить в конце, поскольку из-за капусты есть опасность пересолить.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: *свежие грибы – 200 г, капуста – половина среднего вилка, мука – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, соль.*

Нашинковать капусту, промыть, почистить и нарезать грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании, потом заложить грибы и капусту, влить воду (количество зависит от объема мультиварки и желаемой густоты супа), сразу добавить лавровый лист и соль, закрыть крышку, выставить режим «Суп» на 1 час.

Овощной отвар-1

Состав: *морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., половина стакана гороха, соль.*

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Овощной отвар-2

Состав: *морковка – 1 небольшая, капуста – 100 г, картофелина – 1 небольшая, вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар.

Легкий овощной суп

Состав: *картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.*

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Легкий суп со шпинатом

Состав: *замороженный шпинат – 200 г, картофелины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахар – 2 ч. ложки, вареные яйца – 2 шт., зелень укропа, сметана, соль.*

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0, 5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Суп из томатов с овощами

Состав: *морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., помидор – 1 шт., саго – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, соль.*

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

Крем-суп из тыквы

Состав: *тыква – 300 г, молоко – 100 мл, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, соль.*

Тыкву очистить и порезать кубиками. Сложить тыкву в силиконовую или другую подходящую мисочку, посыпать сахаром и манной крупой, залить молоком. В чашу мультиварки налить воду по инструкции, установить контейнер для варки на пару и мисочку с будущим супом. Варить в режиме «Варка на пару» 15 минут. Готовый суп миксером превратить в пюре, при подаче добавить в него кусочек сливочного масла.

Морковно-яблочный суп

Состав: *морковка – 1 шт., красная луковица – 1 шт., кислые яблоки – 2 шт., сахар – 2 ч. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл, соль.*

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в мультиварку, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» обжаривать морковку и лук 5—10 минут. Можно на глаз контролировать степень зажарки. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15–20 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и превратить его в суп-пюре блендером. Можно включить режим «Подогрев» на 10 минут и еще раз прогреть суп. При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 100 г, манная крупа – 1 ст. ложки, молоко – 50 мл, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в мультиварку, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить блендером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не требующие варки, то суп превратится в кисель.

Яблочно-рисовый суп

Состав: *яблоки – 2 шт., рис – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица по вкусу.*

У яблок вырезать сердцевицу, очистить от кожуры, нарезать ломтями. В мультиварку положить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени. Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя. Так же готовится суп из абрикосов, только их запекают 5—10 минут.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 1 головка, кабачок – 1 шт., молоко – 50—100 мл, любой бульон – 1 стакан, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, соль.*

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре. При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Суп-пюре овощной

Состав: *морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., лук-порей – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Овощи вымыть, очистить, морковку и брюкву натереть на терке, картофель порезать ломтиками, лук-порей нашинковать. Положить все в мультиварку, залить 1 л горячей воды и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Сразу после отваривания взбить блендером в пюре, посолить, влить подогретое молоко и хорошенько перемешать. Можно оставить настаиваться на полчасика. В готовый суп положить сливочное масло. Подавать с гренками.

Морковный суп-пюре

Состав: *морковка – 2 шт., молоко – 100 мл, рис – половина стакана, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10. В суп при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *картофелины – 4 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, желток – 2 шт., сливки – 100 мл, зелень, соль.*

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Потом все взбить блендером в однородную массу. Желтки взбить со сливками, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп-пюре молочный из картофеля

Состав: *картофелины – 3 шт., лук-порей – 1 шт., сырой желток – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, соль.*

Очищенный и нарезанный картофель, нашинкованный лук-порей (как белые, так и зеленые его части) положить в мультиварку, добавить 0,5 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» и варить 30 минут. Готовые овощи сразу же взбить блендером, добавить манную крупу и поставить вариться в том же режиме еще 15–20 минут. В миске растереть сырой желток с молоком и маслом, вливать в готовый еще кипящий суп тонкой струйкой при постоянном помешивании. Такой суп подают с гренками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: *картофелина – 1 шт., луковица – 1 шт., манная крупа – 1 ч. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 50 мл, вода – 300 мл, соль.*

Картофель и лук почистить, нарезать, положить в чашу мультиварки, всыпать манную крупу и все залить горячей водой. Выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. После окончания варки овощи вынуть и размять или протереть, потом вернуть в суп. Можно просто весь суп взбить блендером до однородной массы. Влить в пюре молоко и поставить еще на 10 минут в режим «Суп». Перед подачей добавить сливочное масло.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: *листья салата – 100 г, четверть среднего кабачка, молоко – 50 мл, вода или любой бульон —1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, мука – 1 ч. ложка, соль.*

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Далее можно положить в корзинку мультиварки и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и проварить в режиме «Суп» или «Тушение» 10 минут. Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в мультиварку, влить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп взбить блендером до однородной массы. Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: *пшенка – 50 г, кабачок – 1 маленький, луковица – 1 шт., пучок листьев крапивы, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В мультиварку положить промытое пшено, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и варить 30 минут в режиме «Суп». За 10 минут до конца варки добавить кабачок, лук, листья крапивы. После окончания программы посолить и добавить сливочное масло.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Состав: *пшеничная крупа – 4 ст. ложка, морковка с листьями – 4 шт., соленое сало – 100 г, чеснок – 3 зубка, соль.*

Морковь нарезать соломкой, листья мелко по рубить. В мультиварку положить крупу, морковку, листья, мелко нарезанное сало, выставить режим «Суп» на 30 минут. Готовый суп попробовать и при необходимости досолить, добавить раздавленный чеснок.

Постный гороховый суп

Состав: *горох – 1 стакан, картофелины – 4 шт., луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., вода – 1,5 л, соль, специи (майоран, орегано, кориандр), растительное масло – 2 ст. ложки.*

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5—10 в зависимости от желательной степени зажарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе. Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить. Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит. Если горох целый, то нужно 1,5 часа.

Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут. При желании можно сделать суп-пюре. Для этого готовый суп нужно просто взбить блендером.

Суп-пюре из чечевицы

Состав: *чечевица – 200 г, морковка – 1 крупная, луковица – 1 большая, петрушка или сельдерей – 1 корень, вода – 1 л, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа – зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу. Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Сирийский суп из чечевицы

Состав: *чечевица – 500 г, луковицы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, шпинат – 100 г, лимонный сок – 1 ч. ложка.*

Чечевицу тщательно промыть. В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» разогреть растительное масло и обжарить в нем мел ко нарубленный лук до изменения цвета. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 20 минут на программе «Суп». Затем добавить мелко нарубленный шпинат и готовить еще 15 минут. Заправить лимонным соком. Следует иметь в виду, что красная чечевица готовится 25–30 минут, зеленая – 40 минут, а коричневая 20–25 минут.

Суп из ревеня

Состав: *ревень – 600 г, сахарный песок – 1 стакан, крахмал – 4 ст. ложки, сметана – 50 мл.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки, положить в мультиварку и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Минут за 5 до конца программы положить сахар. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной. Ревень должен быть очень мягким, при желании можно блендером сделать суп-пюре.

Суп из крапивы и риса

Состав: *крапива – 100 г, рис – 100 г, луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис в мультиварке залить горячей водой, посолить и варить на программе «Суп» 20 минут. Потом добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, лук и варить еще столько же.

Суп из крапивы и фасоли

Состав: *крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, луковица – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 100 мл, соль.*

Фасоль замочить, выложить в мультиварку, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом добавить нарезанный лук и листья крапивы, растительное масло и варить еще 30 минут. Подавать со сметаной.

Суп из моркови с вермишелью

Состав: *морковки – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, вермишель – 50 г, соль.*

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, поджарить в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать и залить 1 л воды или мясного бульона. Довести до кипения на режиме «Суп» и добавить вермишель, посолить, варить 10–20 минут в зависимости от вида вермишели («паутинка» или более плотные сорта).

Томатный суп с лапшой

Состав: *растительное масло – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, томатная паста – 150 г, сахар – 1 ст. ложка, лапша – 50 г, соль.*

В мультиварке разогреть масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку и под жарить ее до золотистого цвета. Налить немного воды, размешать, чтобы не было комков, добавить томатную пасту, сахар и соль по вкусу, налить нужное количество воды, довести ее до кипения в режиме «Суп» и положить лапшу. Варить от 15 до 30 минут в зависимости от сорта лапши.

Рисовый суп с помидорами

Состав: *рис – 3 ст. ложки, помидоры – 4 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец, соль.*

Лук мелко нарезать и обжаривать в сливочном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и готовить еще 5 минут. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить к поджарке. Все залить водой и готовить на режиме «Суп» примерно 30 минут (зависит от вида риса).

Овсяный суп

Состав: *картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., овсяные хлопья – 1/2 стакана (не быстрого приготовления), соль.*

В кипящую воду (режим «Суп») опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяные хлопья, хорошо разме шать, посолить и варить еще 5 минут.

Суп из сельдерея с лимоном

Состав: *черешковый сельдерей – 250 г, луковица – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, мясной бульон – 1,5 л, желток – 1 шт., сметана – 100 мл, соль, немного лимонного сока.*

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить муку, перемешать, готовить еще минут 5, положить сельдерей, посолить, залить бульоном и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 20 минут. Смешать желток и сметану с небольшим количеством бульона и влить в суп. По вкусу добавить лимонный сок.

Суп из капусты и сельдерея

Состав: *корень сельдерея – 1 шт., капуста – 1 маленький вилок, луковица – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, мясной буль он – 300 мл, сметана – 1/3 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сыр – 30 г, соль.*

Капусту нашинковать. Корень сельдерея промыть и натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами, затем их смешать и обжаривать на масле на программе «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Добавить муку, перемешать и обжаривать дальше. Минут через 5 развести поджарку бульоном, немного, чтобы получилась густая масса, все хорошенько перемешать. Выложить туда же капусту, посолить, долить оставшийся бульон и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце сметану и желток яйца перемешать и добавить в суп. Оставить минут на 10 на режиме «Подогрев». При подаче заправить тертым сыром.

Капустный суп

Состав: *капуста – 1 маленький вилок, щепотка тмина или других специй (имбирь, тертый мускатный орех, молотый черный перец, молотый сладкий перец), столовый уксус – 2 ст. ложки, сахар – половина чайной ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и лука.*

В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» на масле обжарить муку до изменения цвета, прибавить нарезанную соломкой капусту и тмин, добавив немного воды, перемешать, выставить программу «Тушение» и готовить 30 минут. Потом по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), различные специи, соль, проверить капусту на мягкость, залить водой или бульоном до желаемой густоты супа и либо готовить дальше до мягкости капусты, либо оставить на 10 минут в режиме «Подогрев».

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *листья салата – 200 г, растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., картофелины – 2 шт., сметана – 200 мл, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и обжаривать на растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, потом всыпать муку, перемешать, пару минут обжаривать, добавить немного перца и паприки. Влить в поджарку стакан воды или бульона и размешать, чтобы не было комков, прогреть, чтобы стала однородная масса. После этого заложить нарезанный кубиками картофель, долить воду или бульон до желаемого объема и варить на программе «Суп» 20 минут. В конце положить в суп сметану и мелко нарезанный зеленый салат и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев». После этого добавить укроп, соль и лимонный сок.

Суп из лука-порея

Состав: *лук-порей – 100 г, сливочное масло – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, белый хлеб – 4 ломтика, соль, мясной бульон или вода.*

Лук-порей хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Муку обжаривать на половине масла на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить оставшееся масло и выложить лук-порей, выставить программу «Тушение», посолить лук, залить водой или бульоном и готовить минут 20. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Луковый суп по-крестьянски

Состав: *луковица – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 4 ст. ложка, куриный или мясной бульон – 1 л, молок – 3 стакана, сливки – 1 стакан, белый хлеб – 4 ломтика, желтки – 2 шт., натертый сыр – 4 ст. ложки, соль.*

Лук нарезать и тушить 20 минут на масле на режиме «Тушение». Затем добавить муку, перемешать, посолить, влить бульон. Потом влить туда же молоко и сметану и получившийся суп готовить на той же программе 20 минут. За это время обжарить на сковороде ломтики белого хлеба. Сыр смешать с желтками и намазать этой смесью ломтики. Разложить по одному ломтику в тарелку и залить кипящим супом, чтобы яйцо заварилось. Тарелки на 3–4 минуты накрыть, чтобы суп настоялся, а сыр расплавился, после этого немедленно по дать на стол.

Луковый суп

Состав: *луковицы – 4 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, оливковое масло – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки, бульон – 1 л, белые сухое вино – 100 мл, острой томатный соус – 1 ст. ложка, батон – 4 ломтика, соль, черный или красный перец.*

В мультиварке распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масел в режиме «Жарка» обжарить до золотистого цвета нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук. Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в поджарку часть бульона, чтобы он покрыл лук, и, помешивая до загустения, прогреть его. Порциями подливать бульон и вино, пока лук не впитает жидкость (все время помешивая). Заправить суп солью и острым томатным соусом. В тарелки разложить по ломтю подсушенного батона и на них наливать суп.

Картофельный суп со сметаной

Состав: *картофелины – 4 шт., яйца – 2 шт., сметана или молоко – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, тмин, соль, зелень.*

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, добавить тмин, залить водой, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Сметану хорошо перемешать с мукой и добавить в картофельный бульон минут за 5 до конца программы. В готовый суп положить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Суп из тертого картофеля по-болгарски

***Состав**: картофелины – 5 шт., яйца – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Натереть на крупной терке картофель, смешать с сырыми яйцами. В мультиварке на режиме «Суп» нагреть воду или бульон до кипения, выложить картошку с яйцами, сразу размешать, добавить часть сливочного масла и варить минут 15. Подать со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с зеленым горошком

Состав: *картофелины – 4 шт., консервированный зеленый горошек – 1 стакан, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., простокваша – 100 мл, соль.*

Картофель и морковь нарезать соломкой, лук полукольцами. В мультиварке нагреть воду на программе «Суп», довести до кипения, лук, картошку и морковь добавить в кипяток, посолить и варить 10 минут, потом добавить консервированный горошек вместе с водой и настаивать 15 минут в режиме «Подогрев». При подаче заправить простоквашей.

Картофельный суп с бобовыми

Состав: *картофелины – 2 шт., фасоль или горох – 100 г, чечевица или консервированный зеленый горошек – 100 г, луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь – мелкими, лук мелко порубить. Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу – на 5–8 часов, горох – на 3–4 часа). Лук и морковку обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, потом заложить бобовые, налить воду на два пальца выше их и готовить на режиме «Тушение» 1 час. После этого в суп заложить картошку, посолить и варить на том же режиме еще 30 минут. Если брать консервированный зеленый горошек, то его закладывать вместе с картошкой.

Картофельный суп со щавелем

Состав: *щавель – 150 г, картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., сельдерей – 1 корень, луковица – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, специи, соль.*

Нарезать кубиками картофель, морковку и корень сельдерея, нашинковать лук, разрезать листья щавеля на 2–3 части. Морковку, сельдерей и лук обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом прибавить картофель, посолить, добавить специи по вкусу, залить водой и готовить на режиме «Суп» 20–30 минут, в зависимости от быстроты приготовления картофеля. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля.

Картофельный суп с макаронными изделиями

***Состав**: картофелины – 3 шт., любые макароны – 50 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль, специи.*

Нарезать картофель брусочками или кубиками, морковку – брусочками, соломкой или кубиками, лук нашинковать. Морковку и лук обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая, минут 5. Добавить к поджарке картофель и специи, посолить, залить водой и довести до кипения на программе «Суп». Только тогда всыпать макароны и варить 30 минут (точное время зависит от вида макарон и развариваемости картошки).

Белый картофельный суп

Состав: *вода – 1 л, молоко – 500 мл, картофелины – 4 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., соль, щепотка мускатного ореха, натертого на мелкой терке, сливочное масло – 50 г.*

Картофель очистить, положить в мультиварку, посолить, залить водой на два пальца выше него и готовить в режиме «Суп» 20 минут. Затем добавить растертый с солью чеснок, масло положить туда же натертую на крупной терке морковь, нарезанный кубиками лук и варить еще 15 минут. В конце в суп влить молоко, всыпать мускатный орех (по желанию) и дать постоять минут 10 на режиме «Подогрев».

Картофельный суп

Состав: *картофелины – 4 шт., репа – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, масло – 1 ст. ложка, специи, соль.*

Нарезать ломтиками репу и морковку, лук полукольцами, выложить в мультиварку вместе с маслом и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая. Потом добавить нарезанный ломтиками картофель, посолить, долить воду и готовить на режиме «Суп» 30 минут. В конце добавить томатную пасту, специи по вкусу.

Суп овощной с горохом

Состав: *горох – 1/2 стакана, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., кабачок – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень укропа, соль.*

Горох залить холодной водой и оставить для набухания на 1–2 часа (половинки гороха можно не замачивать). Морковку и кабачок натереть на крупной терке, лук нашинковать. В мультиварку выложить горох, морковку, лук и кабачок, посолить, налить воду и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В конце варки при помешивании влить два сырых яйца, хорошенько размешать, чтобы они заварились мелкими хлопьями. Оставить на режиме «Подогрев» на 15 минут.

Суп тыквенный с горохом

Состав: *тыква – 300 г, картофелины – 2 шт., горох – 1/2 стакана, луковица – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Сухой горох заранее замочить. Лущеный горох можно не замачивать. Картофель и тыкву нарезать кубиками. Натереть на терке морковку, нашинковать лук и корень сельдерея. На масле обжаривать лук, морковку и сельдерей на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом выложить к поджарке горох, посолить, налить воду и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Через 30 минут добавить картофель, а еще через 15 – тыкву. Если ее положить раньше, она разварится. Если это не критично, то можно закладывать раньше.

Суп с репой

Состав: *репа – 1 шт., рис – 100 г, корень пастернака – 1 шт., луковица – 1, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 500 мл, соль, перец.*

Корень пастернака, лук, репу, нарезать мелкими кубиками и обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая. Добавить к ним промытый рис, посолить, налить литр воды и варить на режиме «Суп» 30 минут. В конце варки по желанию добавить перец, влить молоко и варить еще минут 10 (точное время зависит от сорта риса).

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок – 1 шт., рис – 1/2 стакана, зелень укропа и петрушки, масло – 1 ст. ложка, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, тут же добавить промытый рис, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут (точное время зависит от сорта риса). За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп овощной со стручковой фасолью

Состав: *морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., стручковая фасоль – 200 г, зеленый горошек – 3 ст. ложка, масло – 1 ст. ложка, шпинат – 50 г, соль.*

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка». Добавить к поджарке нарезанный ломтиками картофель, стручки фасоли (можно нарезать помельче), посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 10 минут до конца в суп положить листья шпината и зеленый горошек.

Сельский суп

Состав: *картофелины – 2 шт., луковица – 1 шт., мелкие макароны или лапша – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, морковка – 1 шт., соль.*

Лук мелко порубить, морковку натереть на терке, нарезать кубиками картофель. Все сложить в мультиварку вместе с маслом и готовить 15 минут при закрытой крышке на программе «Тушение». Потом посолить, всыпать макароны, залить водой и готовить на том же режиме еще 15 минут.

Овощной суп с помидорами

Состав: *помидоры – 4 шт., луковицы – 2 шт., болгарские перцы – 3 шт., картофелины – 3 шт., сельдерей – 1 корень, чеснок – 2 зубка, сливочное масло – 3 ст. ложки, морковка – 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. ложки, цветная капуста – 3 соцветия, соль.*

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, болгарский перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, сложить в мультиварку вместе с маслом и готовить на программе «Тушение» 20 минут. Затем посолить, добавить воду и продолжить готовить на той же программе еще 15 минут. В конце добавить зелень петрушки.

Суп с цветной капустой

Состав: *вода – 1 л, морковка – 1 шт., сельдерей – 1 корень, цветная капуста – 5 соцветий, манная крупа – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, цветную капусту разобрать на соцветия, можно нарезать. В мультиварке растопить масло, всыпать манку и подогреть ее на режиме «Тушение», влить немного воды и размешать, чтобы не было комков. Добавить к манке морковь, корень сельдерея, цветную капусту, посолить, залить водой или бульоном и продолжать готовить в той же программе 30 минут. В конце выпустить в суп яйцо, следить, чтобы белок свернулся. Можно добавить несколько яиц, чтобы получилось по одному на порцию. Подавать сразу.

Суп крестьянский

Состав: *капуста – 1 маленький вилок, картофелины – 3 шт., луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., репа – 1 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Капусту нарезать квадратиками, репу кубиками, лук полукольцами. Морковку натереть на терке, помидор нарезать дольками или кубиками. Лук и морковку обжаривать на масле 10 минут на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом заложить картошку и капусту, репу, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 5 минут до конца добавить в суп дольки помидора.

Капустник с грибами

Состав: *сушеные грибы – 30 г, масло – 2 ст. ложки, картофелины – 2 шт., квашеная капуста – 150 г, луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., сельдерей – 1 корень, соль.*

Грибы замочить на несколько часов, промыть и нарезать. Нашинковать лук и морковку, корень сельдерея, обжаривать их на масле в мультиварке в режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15 при открытой крышке, помешивая. Добавить к овощам нарезанные грибы и картофель, квашеную капусту, залить водой (можно взять и процеженную воду от замачивания грибов) и готовить на режиме «Тушение» 1 час. Солить в конце (зависит от солености капусты).

Суп с рисом и щавелем

Состав: *рис – половина стакана, картофелины – 2 шт., щавель – 200 г, луковицы – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды. Картофель помыть, очистить и нарезать дольками. Щавель хорошенько промыть и нашинковать. Лук очистить и нашинковать. В мультиварку положить масло, лук и обжарить его на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5—10. Потом положить рис и картофель, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Далее добавить щавель и варить на том же режиме еще 10 минут. Этот суп обычно подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп «Лето»

Состав: *баклажан – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., петрушка или сельдерей – 1 корень, болгарский перец – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, картофелины – 5 шт., соль.*

Баклажан нарезать ломтиками, посолить, оставить минут на 15, потом промыть, чтобы удалить горечь. Ломтики обвалять в муке. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец. Баклажаны и остальные нарезанные овощи сложить в мультиварку, налить масло и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» 15 минут, помешивая.

За это время картофель нарезать кубиками и добавить к обжарке, все посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут.

Чорба из грибов со шпинатом

Состав: *свежие грибы – 200 г, луковица – 1 шт., мука – 1 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, шпинат или щавель – 200 г, вареное яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки, молотый сладкий перец, соль, молотый черный перец.*

Грибы нарезать дольками. Мелко нарезанный лук обжаривать с мукой и маслом на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, добавить молотый сладкий перец, нарезанные грибы, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 45 минут. За 5 минут до конца программы положить мелко нарезанный шпинат или щавель. Перед подачей на стол заправить мелко нарубленным крутым яйцом, зеленью и черным молотым перцем.

Pary

Тушеные овощи

Состав: *огурец – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., капуста белокочанная – 200 г, перец болгарский – 1 шт., баклажан – 1 шт., соль (по вкусу), перец черный (молотый по вкусу), вода, помидор – 2 шт., петрушка – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок.*

Морковь нарезать кружочками. Лук полукольцами. Слегка обжарить в чаше мультиварки в режиме «Жарка». Затем добавить нарезанную мелко капусту, тщательно перемешать. Включить режим «Тушение» и тушить в этом режиме, добавив немного на дно мультиварки воды. Перчик нарезать тонкими полосками и также добавить в чашу к остальным овощам. Огурцы очистить от кожицы, если она уже успела загрубеть или пожелтеть. Нарезать полукружочками, добавить к овощам в мультиварку и тщательно все перемешать. Затем добавить нарезанный полукружочками баклажан, нарезанные кубиками помидоры, нарезанный чеснок.

Все овощи перемешать, посолить, поперчить по вкусу, и тушить с закрытой крышкой мультиварки до готовности овощей. При необходимости при тушении добавить немного воды. В конце приготовления добавить нарезанную зелень.

Овощной рис

Состав: *рис – 3/4 стакан, картофель – 10 шт., сельдерей корневой – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., кумин (зира), калинджи, кориандр, соль, имбирь, укроп, масло растительное (для жарки), горошек зеленый.*

Рис промыть, замочить в холодной воде минимум на час. Картофель и корневой сельдерей почистить, нарезать кубиками. Помидор нарезать кубиками. Лук, морковь почистить, нарезать мелко. В чашу мильтиварки налить подсолнечное масло. Положить специи (кумин, калинджи, кориандр), измельченный корень имбиря. Включить режим «Жарка», дать специям чуть прогреться (до появления аромата). Следом прожарить морковь и лук. Добавить рис, все перемешать. Минуты через три отключить режим жарки. В чашу мультиварки выложить слоями: сельдерей корневой, картофель, укроп, помидоры. Посолить, добавить 300 мл воды. Включить режим «Плов» на 10 минут. После окончания режима блюдо готово. При желании подавать можно с зеленым горошком.

Овощная запеканка

Состав: *яйцо – 6 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук белый – 1 шт., помидоры черри – 5 шт., маслины (без косточек) – 7 шт., перец болгарский (по половинке желтого и красного) – 1 шт., фета – 100 г, чеснок – 3 зубка, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), сливки (10 %-ые) – 50 мл.*

Чеснок измельчить, лук нарезать кубиком, помидорки черри разрезать на половинки, если очень мелкие – оставить целыми, болгарский перец и сыр фету нарезать кубиками. Зелень покрошить произвольно мелко. Яйца разбить в большую миску и хорошенько взбить, добавив сливки, соль, перец и порезанную зелень. Налить масло в чашу мультиварки, включить режим «Жарка», разогреть масло, затем положить туда измельченные лук и чеснок. Обжаривать в течение 5 минут, постоянно помешивая. Затем добавить помидоры, оливки и перец, после чего обжаривать еще около 5 минут. Помидоры должны слегка размягчиться. Затем включить режим «Выпечка» на 20 минут. Затем выложить сыр, распределив равномерно по всей поверхности, залить подготовленные овощи яично-молочной смесью. После окончания программы открыть мультиварку, дать немного остыть запеканке, переложить на блюдо, посыпать горячую запеканку тертым сыром.

Кугель

Состав: *кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 4 зубка, яйца – 4 шт., сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень (петрушка для украшения), соль (по вкусу), специи.*

Все помыть и почистить. Баклажан, кабачок, картофель и морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и лук нарезать тоненькой соломкой. Чеснок пропустить через пресс. В овощную массу добавить яйца, панировочные сухари, соль, перец и любимые приправы по вкусу. Хорошо все смешать, если выступило много жидкости просто убрать ее столовой ложкой. Выложить овощную массу в смазанную и посыпанную панировочными сухарями чашу мультиварки. Выставить режим «Выпечка» на 60 минут. Если кугель получился высокий, к основному времени выпечки добавить еще 20 минут. Готовность проверяется зубочисткой, она должна быть сухая. По истечении времени достать блюдо с помощью корзинки-пароварки. Готовое блюдо посыпать зеленью и украсить по желанию свежими овощами. Подать со сметаной.

Рагу из овощей

Состав: *картофель – 1 кг, капуста белокочанная – 0,5 кг, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., фасоль (отваренная) – 200 г, томатная паста – 1 стакан, специи (черный перец, красный перец, тимьян).*

Картофель, лук, морковь очистить, порезать на кусочки размера, капусту нашинковать некрупно, фасоль предварительно отварить. Морковь тереть на корейской терке, лук резать полукольцами, картофель – кубиками. На режиме «Запекание», не закрывая крышку, поджарить лук и морковь. Дно ничем не смазывать, овощи дают немного сока, и в нем они подпекаются. Добавить капусту, закрыть крышку и на том же режиме готовить 5 минут. Добавить картофель и фасоль, залить томатом. Добавить специи и соль, закрыть крышку и на режиме «Тушение» готовить 30 минут. Открыть, перемешать, выключить все режимы и дать постоять.

Рагу ароматное

Состав: *баклажан – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., фасоль стручковая – 400 г, чеснок – 3 зубка, зелень (кинза) – 1 пучок, базилик – 1 шт., перец черный (горошком) – 10 шт., соль – 2 ч. ложки, масло растительное (для жарки).*

Нарезать баклажаны на кубики, посыпать солью, чтобы из них вышла горечь и оставить в сторонке. Затем нарезать некрупно лук, а помидоры и болгарский перец на средние кусочки, чтобы они в процессе тушения не превратились в кашу. Теперь мультиварку поставить в режим «Жарка» на 30 минут, налить подсолнечное масло и высыпать в нее нарезанный лук, через 15 минут в мультиварку добавить также помидоры и болгарский перец, перемешать и дожарить овощи до окончания режима. Баклажаны, которые заранее подготовлены, из-за соли выпустили сок, теперь необходимо их тщательно промыть под водой от соли. По окончании режима «Жарка» в кастрюлю мультиварки высыпать баклажаны и стручковую фасоль, перемешать и долить кипяченой воды так, чтобы она была чуть ниже уровня овощей. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Тушение» на 1 час. За 20 минут до окончания режима высыпать в кастрюлю мелко нарезанную зелень кинзы и веточку базилика, также добавить туда мелко нарезанные 3 зубчика чеснока, перемешать, посолить, примерно 1,5–2 чайных ложки и поперчить черным перцем горшком. Снова все перемешать, закрыть крышку мультиварки и подождать окончания режима.

Овощное рагу

Состав: *картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 400 г, перец болгарский – 1 шт., кабачок (цуккини) – 1 шт., баклажан – 1 шт., помидор – 2 шт., петрушка, соль, специи.*

Выложить слоями крупно порезанные овощи. Каждый слой слегка присолить: картофель, капуста, перец, цуккини, баклажан, помидоры. Этот слой солить посильнее, сдобрить специями. Посыпать рубленой петрушкой. Вылить немного растительного масла. Выставить режим «Тушение» на час. Для аромата добавить соевый соус.

Овощная смесь

Состав: *сыр твердый – 100 г, перец болгарский – 1 шт., помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., баклажан – 2 шт., соль, перец, сахар по вкусу, паприка сладкая, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубка.*

Помыть и почистить от кожицы баклажаны, потом их нарезать на небольшие брусочки. Морковь также почистить и натереть на крупной терке, лук нужно нарезать полукольцами, почищенный от семечек перец – произвольно. В чашу мультиварки налить 1 столовую ложку масла. Выложить первым слоем нарезанные баклажаны, посолить и поперчить. На них – лук, кусочки болгарского перца и морковь. Еще немного посолить и поперчить. Помидоры помыть, разрезать пополам и натереть на крупной терке мякоть до кожицы. Получившуюся томатную массу посолить и добавить немного сахара. Вылить сверху на овощи. Присыпать слегка паприкой и включить мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. За время готовки овощи нужно перемешать, минут через 20–25 после старта. За пять минут до конца готовки добавить измельченный чеснок и натертый на терке сыр, все хорошо перемешать.

Овощи томленые

Состав: *морковь – 1 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., сыр адыгейский – 100 г, грибы – 150 г, картофель – 4 шт., кабачок – 1 шт., помидоры – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки.*

Одну небольшую морковь и сельдерей нарезать произвольно. Сильно не мельчить кусочки. Сыр нарезать крупными кубиками. Грибы промыть и по необходимости нарезать. Небольшие клубни картофеля разрезать вдоль на 4 части. Мультиварку поставить на режим «Жарка». На оливковом масле обжаривать морковь, сельдерей и сыр минуты 3. Добавить нарезанные картофель и грибы, аккуратно перемешать, жарить еще минуты 3. Добавить кабачок, еще раз перемешать, добавить соль, перец, по желанию специи. Жарить еще пару минут. После этого добавить 1–2 ст. ложки сметаны и половинку мультистакана воды. Переключить мультиварку в режим «Тушение» на 20 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанные на дольки помидорки, аккуратно перемешать, отрегулировать по необходимости соль, перец, специи. Оставить томиться до окончания программы. По звуковому сигналу открыть крышку.

Шарлотка

Состав: *баклажан – 1 шт., кабачок – 2 шт., помидоры черри – 7 шт., орегано – 1/2 ч. ложки, соль, моцарелла (для пиццы) – 200 г, пармезан (для соуса) – 30 г, сливки (для соуса) – 200 мл, сыр твердый – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, лук белый – 1 шт., чеснок – 3 зубка.*

Один кабачок, баклажан нарезать кубиком. Второй кабачок нарезать слайсами толщиной около 5 мм. Сыр натереть на терке. Чашу мультиварки смазать растительным маслом, дно лучше застелить тефлоновым листом для выпечки (его тоже смазать). Выложить слоями: баклажаны, кабачки, посолить их по вкусу, затем выложить слой натертого сыра (смесь из 2-х видов) с сухим орегано, измельченный чеснок. Затем выложить оставшиеся овощи, обжаренный лук. Сверху выложить оставшийся сыр, для украшения использовать половинки помидор черри. Готовить в режиме «Выпечка» 50 минут. Затем открыть крышку и слегка охладить запеканку. Пока остывает запеканка, обжарить слайсы кабачков на сковородке гриль, предварительно смазанной растительным маслом. Для приготовления соуса упарить сливки с тертым пармезаном на медленном огне. Довести соус солью и перцем. Приготовленную шарлотку нарезать квадратами. На тарелку выложить два слайса кабачка крест-накрест, в центр положить кусочек шарлотки и завернуть ее в кабачок. Украсить помидорами черри, зеленью, подавать с соусом.

Омлет

Состав: *яйца – 4 шт., молоко – 1 стакан, картофель – 2 шт., брокколи – 200 г, морковь – 1 шт, укроп, петрушка, лук репчатый – 1 шт., соль – 1/2 ч. ложка, приправа (смесь перцев молотая) – 1/4 ч. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Овощи помыть, почистить. На мелкой терке натереть морковь, картофель. Лук порезать мелкими кубиками. Включить мультиварку в режиме «Жарка», в чашу налить растительное масло. Положить в чашу порезанный лук, обжарить. Положить морковь и картофель, обжаривать, помешивая лопаткой, около 5 минут. Добавить разобранную на соцветия брокколи. Можно брать как свежую, так и замороженную. Положить нарезанную зелень, соль, свежемолотый перец, все перемешать, обжарить 2 минуты. Слегка взбить венчиком яйца с молоком и солью. Залить омлетной смесью овощи. Включить мультиварку в режиме «Выпечка» на 25 минут, крышку закрыть. После звукового сигнала омлет готов. Достать омлет из мультиварки. Подавать горячим, посыпав зеленью.

Запеканка в мексиканском стиле

Состав: *фарш мясной – 500 г, баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., кукуруза – 4 ст. ложки, лаваш – 4 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, перец кайен (без верха) – 1 ч. ложка, паприка сладкая – 1 ч. ложка, зелень – 1 пучок, сыр твердый (тертый) – 100 г, соль (по вкусу), яйцо – 1 шт., кефир (жирность 3,2 %) – 100 мл, лук белый – 1 шт.*

Нарезать мелко лук, болгарский перец, баклажаны кубиком, зелень измельчить. Обжарить в чаше мультиварки в режиме «Жарка» лук, затем к нему добавить сладкий перец, баклажаны, обжаривать минут 8—10, выложить на блюдо. В чаше отдельно обжарить мясной фарш до готовности. Обжаренные ранее овощи перемешать с готовым фаршем, добавить рубленую зелень и кукурузу. Посолить по вкусу, всыпать паприку и перец кайен. Распределить подготовленную начинку по листьям лаваша. Лучше использовать листы лаваша потолще, так как сильно тонкие могут рваться. Свернуть каждый лаваш рулетом и выложить плотно друг к другу в чашу мультиварки, предварительно смазанную сливочным маслом.

Смешать венчиком кефир с яйцом, слегка посолить. Залить этой смесью уложенные рулетики лаваша, засыпать натертым сыром. Включить режим «Выпечка» на 50 минут. После окончания программы открыть крышку и дать немного остыть запеканке, вытащить с помощью лотка для приготовления на пару.

Солянка

Состав: *капуста брюссельская – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., кабачок – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль, чеснок – 3 зубка.*

Лук с морковкой обжарить на растительном масле в мультиварке в режиме «Жарка». Добавить измельченный кабачок и дольку чеснока. Добавить измельченный картофель. Брюссельскую капусту предварительно замочить в кипятке с лимонным соком, чтобы удалить из нее горечь, черешки обрезать. Добавить капусту в мультиварку, аккуратно перемешать, посолить по вкусу. Влить стакан кипятка. Закрыть мультиварку, выставить режим «Варка» на 10 минут.

Овощные котлеты

Состав: *фасоль стручковая – 150 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйца куриные – 2 шт., мука – 6 ст. ложек, капуста белокочанная – 150 г, соль (по вкусу), хмели-сунели (по вкусу).*

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде на программе «Варка» за 10 минут, откинуть на дуршлаг.

Капусту нашинковать. Лук и морковь нарезать тонкой соломкой. Фасоль разрезать вдоль пополам. Все овощи смешать, помять руками. Добавить яйца и муку, приправить солью и хмели-сунели. Тщательно перемешать, сформировать овощные котлеты (легче лепятся мокрыми руками) и выложить их на смазанный растительным маслом контейнер для варки на пару. Готовить на программе «Пар» в течение 20 минут.

Жаркое

Состав: *грибы (разные) – 500 г, картофель – 1 кг, цуккини – 300 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 120 г, помидор – 400 г, вода – 200 мл, масло подсолнечное (по вкусу), соль, перец, куркума, лавровый лист по вкусу.*

Включить мультиварку на программу «Жарка». Налить масло и положить грибы. Жарить их при открытой крышке. К грибам положить нарезанную морковь. Положить туда же нарезанный лук. Жарить 10 минут. Очищенный и нарезанный некрупно картофель переложить в мультиварку, содержимое перемешать и установить программу «Тушение». Кубиками нарезанные цуккини положить в мультиварку. Нарезанный большой, мясистый, сладкий, сочный помидор высыпать в мультиварку. Налить воду, перемешать содержимое мультиварки и закрыть крышку. Перед самым концом приготовления в жаркое добавить специи, а поверх насыпать сухую зелень. Жаркое готово. Но открывать мультиварку нужно минут через 20–30.

Лечо

Состав: *перец болгарский – 8 шт., каперсы – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, масло оливковое – 4 ст. ложки, маслины – 20 шт., петрушка (веточки) – 4 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).*

Из перцев удалить сердцевину. Нарезать полукольцами. Чеснок очистить и раздавить. Мультиварку установить в режим «Жарка» на 5 минут. Разогреть масло и обжаривать в нем чеснок около минуты. Добавить перцы, посолить, поперчить и перемешать. Закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Тушение» на 2 часа. Петрушку измельчить, смешать с каперсами и маслинами. Добавить в мультиварку после сигнала. Перемешать и оставить на режиме «Поддержание температуры» на 15 минут.

Овощной гарнир

Состав: *брокколи – 100 г, капуста цветная – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, лук зеленый, шампиньоны – 100 г, соль – 1/2 ч. ложки, приправа (итальянские травы) – 1 ч. ложка.*

Морковь и лук нарезать тонкими полукольцами. Включить мультиварку на режим «Жарка», налить в чашу растительное масло. Положить нарезанные овощи и обжаривать пару минут. Грибы нарезать. Обжаривать грибы с морковью и луком пару минут. Брокколи и цветную капусту положить в чашу мультиварки, обжаривать 2–3 минуты, добавить соль и приправу, все перемешать. Крышку закрыть. Выбрать режим «Тушение» на 20 минут. После звукового сигнала гарнир готов. Можно подавать сразу горячим, можно холодным. Посыпав зеленью или зеленым луком.

Тосты с запеченными овощами

Состав: *перец болгарский – 1 шт., шампиньоны – 5 шт., батон – 0,5 шт., сыр творожный – 100 г, орехи кедровые – 1 горсть, руккола – 1 горсть, соль, масло растительное – 1 ч. ложка.*

Шампиньоны нарезать ломтиками, а болгарский перец полосками. Чашу мультиварки немного сбрызнуть растительным маслом, уложить болгарский перец, немного посолить и выбрать программу «Выпечка» на 25 минут. Запекать его 15 минут, не забывая переворачивать, чтобы он равномерно запекся. Как только перцы будут готовы, вытащить их и уложить в мультиварку шампиньоны, посолить и тоже запекать оставшееся время, не забывая их перевернуть на другую сторону. Затем чистую чашу мультиварки смазать немного растительным маслом, уложить в нее тонко нарезанные ломтики батона, выбрать программу «Жарка» на 15 минут. Обжарить все ломтики хлеба с двух сторон, если вдруг время не хватит, то можно его прибавить. Теперь на каждый ломтик хлеба намазать творожный сыр, затем положить овощи, посыпать кедровыми орешками и украсить листиками рукколы.

Рагу с рисом

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, рис – 0,5 стакана, тыква – 300 г, картофель – 400 г, соевый соус – 100 мл, вода – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., паприка сладкая – 1 ч. ложка, перец душистый (по вкусу), соль (по вкусу), помидоры черри, зелень (по вкусу).*

Капусту нашинковать, сложить в чашу мультиварки. Отварить до полуготовности рис и положить поверх капусты вместе с нарезанной средними кубиками тыквой. Порезать картофель брусочками и тоже отправить в чашу. Присыпать паприкой и перцем. Смешать воду с соевым соусом и вылить поверх овощей. Выбрать программу «Тушение» на 1 час. Осталось только перемешать, если требуется подсолить и украсить зеленью.

Соте

Состав: *цуккини – 2 шт., баклажан – 3 шт., перец болгарский – 1 шт., шампиньоны – 7 шт., помидор – 3 шт., чеснок – 2 зубка, соевый соус – 3 ст. ложки, перец черный (по вкусу), специи (по вкусу и желанию), масло растительное (для жарки) – 2 ст. ложки.*

Все овощи нарезать на крупные брусочки, шампиньоны на четвертинки. Выложить на противень и запечь в духовке при температуре 180°С. Запекать можно по очереди.

В чашу мультиварки налить масло и выложить запеченные овощи. Установить программу «Тушение» на 40 минут. При необходимости время можно увеличить на 10–15 минут. Через 15 минут открыть крышку, засыпать измельченный чеснок, влить соевый соус и посыпать свежемолотым черным перцем. Можно еще положить при желании любые другие специи, например, интересный вкус дает приправа для жарки мяса или гриля. Перемешать, закрыть крышку и готовить до окончания программы. Блюдо хорошо употреблять как в горячем, так и в холодном виде.

Картофель

Картофель в молоке

Состав: *картофель – 700 г, масло сливочное – 30 г, молоко – 180 мл, чеснок – 2 зубка, приправа – 0,5 ч. ложки, соль – 0,25 ч. ложки.*

Картофель почистить, порезать слайсами. Промыть. Немного посолить. Чеснок мелко порубить. На дно чаши мультиварки выложить половину масла и чеснока, сверху выложить картофель, добавить приправы и оставшиеся масло и чеснок. Залить молоком. Молоко должно доходить примерно до половины высоты картофельного слоя. Выбрать программу «Плов» на 45 минут. Готовить до окончания программы. Посыпать зеленью и подавать.

Картофельная запеканка

Состав: *картофель (очищенный) – 850 г, сосиски – 8 шт., сыр плавленый – 200 г, мука пшеничная – 3 ст. ложки, яйца куриные – 2 шт., соль (по вкусу), приправа, масло сливочное, сметана.*

Обернуть каждую сосиску сыром и сложить на тарелку. Очищенный картофель натереть на терке, добавить яйца, муку, соль и приправу для картофеля по вкусу. Хорошо перемешать. В чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, выложить половину картофельной массы, сверху уложить подготовленные сосиски, закрыть оставшейся картофельной массой. Мультиварку закрыть. Выставить режим «Выпечка» на 60 минут. После сигнала открыть, достать запеканку при помощи контейнера-пароварки. Положить запеканку незапеченной стороной на дно чаши и выпекать еще 20 минут. После сигнала достать, положить на тарелку. Разрезать и подавать со сметаной.

Картофельные лепешки

Состав: *картофель (отварной, в тесто) – 1 кг, мука пшеничная – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., соль, перец черный, шпинат – 400 г, сыр твердый – 60 г, масло растительное – 150 мл, чеснок – 4 зубка, йогурт – 450 мл, петрушка.*

Мультиварку включить в режиме «Жарка». В чашу мультиварки налить растительное масло, добавить замороженный шпинат. Дать выпариться большей части жидкости. Добавить соль, перец черный молотый, измельченный чеснок, перемешать. Добавить муку, быстро перемешать начинку. Сыр потереть на средней терке, добавить в чашу мультиварки. Быстро перемешать начинку и выложить в миску для остывания. Начинка готова. Приготовить картофельное тесто: остывший отварной картофель пропустить через мясорубку. В чаше мультиварки на программе «Жарка» обжарить репчатый лук, порезанный кубиками, на растительном масле. К прокрученному на мясорубке картофелю добавить обжаренный лук, яйцо, соль, черный молотый перец. Муку просеять и тоже добавить к картофелю. Замешать картофельное тесто. Муки может уйти чуть больше (это зависит от сорта картофеля), но больше одного стакана добавлять не следует.

Отщипнуть кусок картофельного теста и, используя муку для подпыла, сформировать тонкую лепешку, на лепешку положить столовую ложку начинки, распределить ее по центру, загнуть края лепешки. Маленьким кусочком картофельного теста закрыть начинку лепешки. Лепешку панировать в муке. Таким же образом сформировать остальные лепешки. На программе «Жарка» нагреть в чаше мультиварки растительное масло и обжаривать картофельную лепешку сначала с одной стороны, затем – с другой. Выложить лепешку на бумажное полотенце для удаления лишнего масла. Обжарить остальные лепешки.

Приготовление соуса: в йогурт добавить соль, измельченный чеснок, мелко порезанную зелень петрушки, перемешать все ингредиенты. Подавать картофельные лепешки, полив соусом.

Шарики с хреном

Состав: *картофель – 4 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, хрен (тертый) – 3 ч. ложки, зелень (для зеленых шариков) – 2 ст. ложки, чеснок (для зеленых шариков) – 1 зубок, паприка сладкая – 2 ст. ложки, капуста квашеная (для жареных шариков) – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу, сухари панировочные (для жареных шариков) – 2 ст. ложки.*

Картофель хорошо помыть (не чистить), смазать каждый клубень растительным маслом и солью с перцем. Положить в чашу мультиварки, закрыть крышку и включить программу «Выпечка» на 50 минут. Через 50 минут, если картофель еще не готов, перевернуть его на другую сторону и включить эту же программу еще на 50 минут. Готовый картофель разрезать пополам и осторожно вынуть мякоть. Размять картофель в пюре, добавив растительное масло и хрен. Посолить, поперчить по вкусу. Разделить пюре на две части (можно не равные). В одну часть добавить квашеную капусту. Перемешать. Сформировать шарики, обвалять их в панировочных сухарях. Мультиварку включить на программу «Поджаривание». Разогреть растительное масло и в нем обжарить с двух сторон шарики с капустой (крышку можно закрыть). Шариков в чаше не должно быть сразу много. Шарики с капустой можно подавать сразу горячими.

Из второй части пюре сделать два вида шариков. Для взрослых – красные шарики (их обвалять в молотой паприке, либо другой красной специи, по вкусу). Для детей есть зеленый вариант – зелень, измельченная с солью и чесноком.

Картофель из ресторана

Состав: *картофель – 4 шт., масло оливковое – 100 мл, чеснок – 2 зубка, горчица (дижонская) – 1 ч. ложка, сок лимонный – 3 ст. ложки, цедра лимона – 1 ст. ложка, петрушка, тимьян, соль морская, перец черный.*

Приготовить заправку для картофеля: смешать оливковое масло, раздавленный чеснок, лимонный сок, горчицу, петрушку, соль и перец. Пропорции подобрать по своему вкусу. Картофель почистить, обсушить и сделать глубокие надрезы, при этом не разрезая насквозь. Переложить каждый клубень на отдельный кусок фольги и полить заправкой, стараясь, чтобы она попала в разрезы. Сверху присыпать цедрой лимона и свежим тимьяном. Завернуть картофель в фольгу и выложить в чашу мультиварки. Включить режим «Выпечка» на 1 час. Время зависит от размера картофеля, крупный будет готовиться дольше. Следует пару раз перевернуть картофель.

Картофельные пончики

Состав: *лук репчатый (для овощной икры) – 500 г, лук зеленый (для овощной икры) – 1 пучок, морковь (для овощной икры) – 200 г, томатная паста (для овощной икры) – 100 г, сахар (для овощной икры) – 1 ч. ложка, соль (по вкусу), картофель (для пончиков) – 500 г, мука (для пончиков) – 250 г, дрожжи (сырые) – 20 г, молоко (для пончиков) – 100 г, яйца куриные (для пончиков) – 2 шт., масло растительное (для фритюра) – 500 г.*

Репчатый лук очистить, порезать соломкой или полукольцами. Обжарить в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. Добавить очищенную и натертую на средней терке морковь. Пассеровать минут 10. Добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. Можно добавить немного воды для сочности и чеснока по вкусу. Пассерованные овощи выложить в салатницу, дать остыть, добавить 1 пучок мелко нарезанного зеленого лука, перемешать и дать настояться, пока готовятся пончики.

Приготовить тесто для пончиков: дрожжи растворить в 100 мл теплого молока, добавить сахара, чтобы дрожжи заработали, немного муки, накрыть чашку полотенцем и дать дрожжам подняться. Тем временем почистить картофель и натереть его на терке. Перемешать картофель натертый, опару. Добавить 2 яйца, муку, соль. Можно добавить пару ложек сметаны, чтобы картофельное тесто получилось понежней. Замешать мягкое тесто чуть круче, чем на оладьи. Тесто отделять ложкой.

Мультиварку разогреть на программе «Выпечка». Налить растительное масло, дать нагреться. Ложкой выложить картофельное тесто в чашу мультиварки, в разогретое масло. Закрыть крышку мультиварки и жарить пончики минут 5–7. Переворачивать пончики и жарить до готовности с другой стороны еще минут 5. Таким образом по очереди изжарить все пончики. Готовые пончики выложить на поднос, на чистую бумагу, чтобы лишнее масло впиталось. Пончики подавать с овощной икрой и сметаной.

Картофель с морковью

Состав: *картофель – 6 шт., морковь – 0,5 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 80 мл, зелень (по желанию при подаче, томатная паста (по желанию при подаче).*

Картофель помыть, почистить и порезать кружочками. На дно мультиварки вылить растительное масло, выложить картофель, посыпать тертой на мелкой терке морковью. Залить воду. Добавить соль и перец по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Чтобы картофель был золотистым, нужно перемешать его по истечении 30 минут и поставить на тот же режим еще на 10 минут. Подавать с томатным соусом, посыпав зеленью.

Картошка с морковью и шпинатом

Состав: *картофель – 0,5 кг, морковь – 150 г, лук репчатый (большая) – 1 шт., чеснок – 1 зубок, шпинат – 100 г, вода – 150 мл, масло растительное (для обжарки овощей), приправа (соль, перец душистый).*

Картофель и морковь очистить. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Моркови должно быть много. Обжарить лук с морковью на растительном масле в чаше мультиварки, выбрав программу «Выпечка». Картофель нарезать и положить в чашу мультиварки. Влить воду и приправить солью и перцем. Сверху на картофель выложить зажарку из моркови с луком. Добавить шпинат. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. Тушить. Готовый картофель перемешать и добавить давленный чеснок. Выложить в чашу для подачи на стол.

Жареная картошка

Состав: *картофель – 7 шт., зелень, масло растительное, масло сливочное.*

Почистить картофель и порезать. В мультиварку налить немного подсолнечного масла, опустить картофель, посолить. Включить режим «Жарка» на 10 минут. Затем включить режим «Выпечка», закрыть крышку. Через 20 минут открыть крышку, добавить сливочное масло, зелень, и выключить мультиварку.

Картофель с курицей и овощами

Состав: *филе куриное – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 200 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль (по вкусу).*

Куриное филе порезать небольшими кубиками. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить курицу. Включить режим «Тушение» на 50 минут. Курицу тушить в течение 15 минут, периодически помешивая. Затем добавить нарезанную кубиками морковь. Через 10 минут – нарезанный кубиками картофель и мелко нашинкованную капусту. Влить 200 мл горячей воды, посолить, перемешать. Тушить 20 минут. Если вода холодная, то увеличить время приготовления на 10–15 минут, в зависимости от мощности мультиварки. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Измельчить в блендере вместе с болгарским перцем. Добавить сметану. Вылить томатно-сметанную смесь к овощам в микроволновку. Перемешать и готовить до окончания программы.

Молодой картофель с салом

Состав: *чеснок – 4 зубка, сало – 100 г, картофель (молодой) – 1 г, соль (по вкусу).*

В чашу мультиварки выложить порезанное небольшими кусочками сало. Включить режим «Поджаривание», чтобы сало немного растопилось. Молодой картофель хорошо промыть, просушить полотенцем, чтоб на нем не было влаги. Выложить в чашу мультиварки. Обжаривать картофель при закрытой крышке около 30 минут. Несколько раз картофель необходимо перемешать. За пять минут до готовности, в чашу мультиварки необходимо выложить порезанный на половинки чеснок. Солить картофель, когда будет готов.

Картофель с фетаксой

Состав: *специи, соль, перец черный, укроп (несколько веточек), фета – 100 г, картофель – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки.*

Картофель очистить, с двух сторон срезать по небольшому кусочку. Вынуть серединку из картофеля острым тонким ножом или маленькой ложкой. Каждую картофелину осыпать солью и специями, пока отложить в сторону. Фету размять вилкой, добавить в размятую фету порезанный мелко укроп, перец черный, специи и хорошо перемешать. Нафаршировать полученной массой картофель В чашу вылить масло, распределить его по всей чаше и выложить картофель. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут.

Картофель с начинкой

Состав: *картофель – 6 шт., творог – 6 ст. ложек, фарш мясной – 100 г, грибы (свежие) – 100 г, зелень, яйцо (для смазывания).*

Картофель помыть тщательно, запечь практически до готовности. Аккуратно разрезать картофель не до конца, вынуть мякоть.

Приготовление начинки: свиной фарш, шампиньоны и мякоть картофеля измельчить в произвольной форме. Начинить картофель, сохраняя его форму. Творог и соль поставить в микроволновку на пару минут до отделения сыворотки. Масса получается очень мягкая и податливая, разделить ее на 6 частей. Аккуратно растягивая массу, закрыть «дверцы» в картофель. Дно мультиварки смазать любым жиром, лучше сливочное масло и побольше, чтобы картофель подрумянился. Режим «Выпечка» на 30 минут.

Капуста

Печеночник с капустой

Состав: *печень куриная – 500 г, капуста белокочанная – 0,5 кг, яйцо – 4 шт., сметана – 250 г, крупа манная – 2 ст. ложки, сыр голландский – 100 г.*

Капусту нашинковать, посыпать солью, чуть помять. Сметану смешать с яйцами и манкой до однородного состояния. Печень куриную сбить в блендере на пульсирующем режиме, чтобы остались небольшие кусочки. Все составляющие смешать (кроме твердого сыра – им нужно посыпать уже готовое блюдо). Посолить, поперчить, по желанию можно добавить чеснок. В чашу мультиварки налить 1 ст. ложку растительного масла. Влить получившуюся смесь и поставить мультиварку на режим «Выпечка» на 90 минут. Потом оставить на режиме подогрева минут на 20 до подачи на стол. Вынуть горячий печеночник и посыпать натертым сыром и по желанию зеленью. Печеночник вкусен как в горячем, так и в холодном виде. В горячем он сочный и нежный. В холодном виде его можно нарезать ломтиками и положить на хлеб.

Запеканка

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, фарш мясной (свиной) – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, сливки – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, укроп, орегано, тимьян, яйцо – 2 шт., чеснок – 2 зубка, соль – 1 ч. ложка, приправа (перец черный молотый).*

Овощи помыть, почистить. Мелко нарезать чеснок, кубиками лук. Морковь натереть на мелкой терке. В чашу налить растительное масло. Включить мультиварку на режим «Жарка». Сложить в чашу нарезанные овощи и обжаривать, помешивая лопаткой, около 5 минут. Добавить нарезанную соломкой капусту и продолжить помешивать. Капуста должна не обжариться, а как бы слегка подвариться. Добавить соль, черный молотый перец, сушеные орегано, тимьян, укроп. Положить фарш, перемешать. Обжаривать до обесцвечивания фарша. Сливки, панировочные сухари, соль и яйца взбить венчиком. Залить овощи с фаршем, перемешать, разровнять. Включаем мультиварку в режиме «Выпечка» на 30 минут, крышку закрыть. После звукового сигнала дать запеканке слегка остыть, иначе она развалится при перекладывании. Достать с помощью чаши для пароварки. С запеканки выделяется много сока. При подаче посыпать зеленью. Можно подать к этому блюду желе из смородины или другой кислой ягоды.

Капуста по-монастырски

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, фарш мясной (смешанный) – 450 г, кукуруза – 200 г, сыр голландский – 100 г, молоко – 2 стакана, масло оливковое – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу).*

Включить мультиварку в режим «Жарка» на 10 минут. Добавить масло и фарш. Далее добавить нашинкованную капусту и обжаривать еще 5 минут. Переключить мультиварку в режим «Тушение» на 60 минут. В молоке предварительно развести муку. Добавить к мясу и капусте кукурузу и молоко. За 2 минуты до готовности блюда посолить, поперчить по вкусу и добавить сыр. Пусть блюдо постоит с закрытой крышкой минут 5—10.

Солянка

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, лук – 1–2 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, грудка куриная – 300–400 г, чеснок – 2 зубка, масло подсолнечное – 1–2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу), специи (по вкусу).*

В чашу налить подсолнечного масла, положить потертую на крупной терке морковку и порезанный лук. Мультиварку включить в режим «Жарка» на 10–15 минут при открытой крышке. Затем в чашу положить порезанную небольшими кубиками куриную грудку. Далее мультиварку переставить в режим «Тушение» и тушить еще 20 минут при закрытой крышке. Посолить, поперчить, добавить чеснок, томатную пасту, специи и капусту, немного воды. Поставить режим «Тушение» на 20 минут при закрытой крышке. Через 10 минут открыть крышку и помешать. Потом, если осталось немного воды, мультиварку поставить на 10–15 минут в режим «Жарка».

Капуста с яблоками

Состав: *капуста белокочанная – 700 г, лук репчатый – 2 шт., яблоко (очистить и нарезать соломкой) – 2 шт., сок яблочный – 3/4 стакана, соль (по вкусу), лавровый лист – 1 шт., сливки – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, специи (по вкусу), зелень (по вкусу).*

Капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Включить мультиварку на режим «Жарка» на 15 минут. На разогретом растительном масле обжарить лук. Добавить капусту и также слегка обжарить ее. Добавить лавровый лист и влить в чашу яблочный сок. Установить режим «Тушение» на 30 минут. Через 10 минут после тушения добавить к капусте яблоки. Добавить соль и специи по вкусу. Влить в капусту сливки и тушить до готовности. В готовую капусту добавить зелень.

Пирог-запеканка

Состав: *капуста белокочанная – 0,5 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., творог – 200 г, молоко – 100 мл, яйца – 3 шт., сыр твердый – 45 г, соль, перец черный, укроп, масло растительное, лаваш.*

Лук и морковь очистить. На крупной терке натереть морковь. Лук нарезать. В мультиварке в режиме «Жарка» на растительном масле обжарить лук и морковь, примерно минут 10. Добавить порезанную капусту. Посолить, влить 50 мл молока. Готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Из двух листов тонкого лаваша вырезать круг больше диаметра чаши мультиварки примерно на 8 см. Потушенную капусту вынуть из чаши мультиварки, немного остудить, добавить творог, порезанный укроп, соль, перец. Перемешать. Чистую чашу мультиварки смазать маслом, выложить лаваш и начинку. Сделать заливку: яйца размешать с 50 мл молока, солью, натертым на мелкой терке сыром. Залить сверху пирог. Готовить на режиме «Выпечка» 45 минут.

Капуста с рисом

Состав: *капуста белокочанная – 0,5 вилка, морковь – 1 шт., вода – 1,5 мультистакана, рис – 1 мультистакан, лук репчатый – 1 шт., мясо – 600 г, масло подсолнечное, специи.*

Обжарить мясо на режиме «Жарка» 35 минут. К обжаренному мясу добавить лук, обжаривать 5 минут. Добавить морковь и еще 10 минут обжаривать. Затем добавить капусту и рис, налить воды, посолить по вкусу и посыпать специями, перемешать. Включить режим «Плов» на 1 час.

Капуста с соевым соусом

Состав: *капуста белокочанная – 150 г, капуста цветная – 200 г, брокколи – 300 г, курица (филе) – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., вода – 550 мл, соевый соус (по вкусу) – 3 ст. ложка, приправа – 1 ч. ложка, зелень – 1 ч. ложка, специи – 6 ст. ложек, масло подсолнечное – 6 ст. ложек.*

Филе курицы варить до закипания и еще минуты три. Нарезать мясо и переложить в мультиварку. Картофель почистить, нарезать кубиками и положить в мультиварку на мясо. Капусту белокочанную, цветную, брокколи измельчить на крупной терке. Также морковь, лук. Все загрузить в кастрюлю мультиварки. Налить воду и добавить 3 ст. ложки подсолнечного масла. Включить мультиварку в режиме «Тушение» на час. За минуту до конца тушения всыпать все специи и вылить остальное масло. Соус Киккоман добавить уже в готовое блюдо. К блюду из капусты можно подать любые овощи.

Тушеная квашеная капуста

Состав: *сок томатный – 1 стакана, масло растительное – 50 мл, томатная паста – 1,5 ст. ложки, перец черный (по вкусу), соль (по вкусу), мясо – 400 г, лук белый – 1 шт., капуста квашеная (белокочанная) – 1 кг, морковь – 1 шт., лавровый лист – 3 шт.*

Налить в мультиварку масло и поставить режим «Выпечка». Через 5 минут добавить туда порезанный мелко лук и обжаривать до золотистого цвета. После туда же положить морковку, натертую на терке, и томатную пасту. Обжаривать пару минут. Выложить к луку и морковке мясо и поджаривать еще минут 20. Капусту залить водой на 5 минут, промыть и отжать хорошо. После поставить в мультиварку и залить стаканом сока томатного с черным перцем по вкусу. Продолжать помешивать время от времени до тех пор, пока не испарится сок. Проверить на соль и перец и поставить на режим «Тушение» на 2,5 часа. За полчаса до выключения добавить лавровый лист.

Диетическая капуста

Состав: *капуста белокочанная – 1,5 шт., грибы (шампиньоны) – 300 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., петрушка – 1 пучок, томатная паста – 2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу).*

Включить мультиварку на режим «Тушение» и положить туда томатную пасту. Заложить мелко порезанную капусту, тушить 2–3 минуты. Потом добавить мелко нарезанные петрушку, лук, натертую морковку и грибы. Тушить до окончания программы.

Краснокочанная капуста

Состав: *капуста краснокочанная – 1 кг, масло сливочное – 3 ст. ложки, уксус (винный) – 1 ст. ложка, яблоко (зеленое) – 4 шт., сахар – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), перец черный (или смесь перцев, по вкусу).*

Капусту разрезать на 4 части и удалить кочерыжку. Тонко нашинковать. Сливочное масло разогреть в режиме «Жарка». Добавить капусту, посолить, поперчить, влить уксус. Перемешать и готовить 1 час в режиме «Выпечка». Яблоки разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Нарезать ломтиками. Добавить к капусте вместе с сахаром. Перемешать. Закрыть крышку и готовить еще 20 минут в режиме «Выпечка».

Брокколи в устричном соусе

Состав: *брокколи – 400 г, имбирь (тертый) – 1 ст. ложка, соус (устричный) – 2 ст. ложки, сахар тростниковый – 0,5 ч. ложки, бульон (куриный или овощной) – 100 мл, соль (по вкусу), масло растительное – 50 мл.*

Включить режим «Жарка» и хорошо разогреть масло. Брокколи разобрать на соцветия. Обжарить с имбирем и солью в течение 5 минут. Добавить сахар, добавить бульон и устричный соус. Перемешать и тушить в том же режиме еще 5 минут. Количество того или иного ингредиента можно выбрать по своему вкусу.

Брюссельская капуста

Состав: *капуста брюссельская – 500 г, соль, перец черный (молотый) – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, сыр голландский – 70 г, горчица (готовая) – 1,5 ст. ложка, молоко – 70 мл, лук репчатый – 1 шт.*

В чашу мультиварки налить воды 1,5 литра. Выложить капусту. Выставить режим «Суп» на 30 минут. Варить до звукового сигнала. Затем капусту откинуть на дуршлаг и дать остыть. Лук мелко порезать и спассеровать на растительном масле. Выставить режим «Жарка» на 10 минут. Через 5 минут добавить в пассерованный лук перец, мускатный орех, соль и молоко. Готовить еще 5 минут. Добавить готовую горчицу и тщательно размешать соус до однородности. Выложить в него отварную брюссельскую капусту. Закрыть мультиварку крышкой. Выставляем режим «Суп» и варить еще 10 минут. После звукового сигнала открыть крышку и посыпать капусту тертым сыром. Закрывать крышкой. Если брюссельскую капусту подавать сразу, то можно ее посыпать сыром на тарелке.

Гарнир из брокколи и цветной капусты

Состав: *брокколи (разобранная на соцветия) – 4 стакана, капуста цветная (разобранная на соцветия) – 4 стакана, сыр твердый – 180 г, лук репчатый – 2 шт., тимьян (орегано или базилик) – 1 ч. ложка, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), масло растительное – 2 ч. ложки, чеснок – 1 зубок, молоко (обезжиренное) – 1 стакан, бульон – 1 стакан, мука – 3 ст. ложки, миндаль (лепестки) – 50 г.*

Приготовить соус Альфредо: нашинковать 1 луковицу и чеснок. Всыпать в чашу мультиварки, режим «Жарка» до золотистого цвета. В большой миске смешать бульон, молоко, муку, соль и перец. Добавить молочную смесь к поджаренному луку и готовить до закипания на том же режиме. Затем добавить половину сыра, перемешать. Добавить к соусу брокколи и цветную капусту, разобранные на соцветия. Перемешать с соусом. Насыпать оставшийся лук, сыр, травы и перец. Включить режим «Тушение» на 30 минут. По окончании процесса выложить на тарелки, посыпать лепестками миндаля.

Пирог с пекинской капустой

Состав: *капуста пекинская – 350 г, творог – 250 г, яйца – 2 шт., мука кукурузная – 4 ст. ложки, розмарин – на кончике ножа, соль (по вкусу), сыр твердый – 50 г, сухари панировочные – 50 г, перец черный (по вкусу).*

Нашинковать капусту. Взбить яйца, посолить, поперчить, добавить розмарин. Перемешать с капустой. Добавить кукурузную муку. Перемешать. Добавить творог, перемешать. Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Распределить капустную массу равномерно. Включить режим «Выпечка» на 30 минут. Натереть сыр на мелкой терке, смешать его с сухарями. За 10 минут до окончания программы распределить сыр на пироге.

Тыква

Тыквенно-картофельные клецки

Состав: *морковь (в подливу) – 1 шт., лук репчатый (в подливу) – 1 шт., пастернак (в подливу) – 1 шт., вода (в подливу) – 600 мл, картофель – 3 шт., тыква – 50 г, соль (по вкусу), яйцо куриное – 1 шт., мясо – 200 г, молоко – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 325 г, укроп, масло растительное (для жарки).*

Мясо порезать на кусочки. Морковь натереть на мелкой терке. Мясо обжаривать на растительном масле в режиме «Жарка» 16 минут. Затем добавить морковь и еще жарить еще 2 минуты. Влить 0,5 л воды, добавить целую очищенную луковицу и очищенный пастернак и включить режим «Варка» на 40 минут. Когда закипит, посолить по вкусу. Когда мясо будет мягкое, то вынуть его остывать. Вынуть также лук и пастернак, они нам больше не нужны. Взять 1 столовую ложку с горкой муки, разбавить ее холодной водой и влить в подливку. Выставить режим «Варка» на 10 минут. Варить, постоянно помешивая до загустения. Когда подлива остынет, то она загустеет сильнее. В конце добавить мелко нарезанный укроп. Теперь помыть картофель и почистить тыкву. Положить картофель в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы картофель был полностью покрыт. Добавить немного соли. Сверху поставить чашу пароварки и выложить в нее порезанную на кусочки тыкву. Режим «Варка» на 45 минут. Когда картофель сварится, то воду не выливать, она еще пригодится. Мясо перекрутить на мясорубке, добавить немного подливы. Хорошо перемешать, чтобы мясо было сочнее. Сваренный картофель очистить и натереть на мелкой терке, посолить по вкусу, добавить яйцо, перемешать. Добавить измельченную сваренную тыкву, перемешать. Добавить понемногу половину муки. Затем добавить молоко. Добавить остальную муку и замесить мягкое, не липнущее к рукам тесто. Разделить тесто на части, из них сделать жгуты, порезать на равные кусочки. Каждый кусочек теста расплющить в лепешку, выложить немного мяса, сформировать клецки любой формы. На чашу мультиварки, в которой осталась вода от варки картофеля, поставить чашу для пароварки, хорошо смазать ее растительным маслом и выложить клецки на небольшом расстоянии друг от друга. Готовить в режиме «На пару» 25 минут. Готовые клецки увеличатся в размере. Вынуть их и загрузить новую партию. Выложить клецки на блюдо, сверху полить подливкой и посыпать укропом.

Лепешки с начинкой

Состав: *тыква – 300 г, яйца – 6 шт., масло сливочное (растопить) – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 2 ст. ложки, картофельное пюре – 300 г, морковь – 1 шт., масло растительное (для зажарки) – 3 ст. ложки, соль.*

Сварить 3 яйца в режиме «Варка» за 15 минут. *Сделать тесто:* три яйца взбить с щепоткой соли, добавить растопленное сливочное масло, затем тыкву, натертую на мелкой терке, хорошо размешать, понемногу ввести просеянную муку. Получается крутое тесто, как на лапшу. Дать ему отдохнуть при комнатной температуре под полотенцем 2–3 часа. Тесто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в пакете несколько дней.

Приготовить начинку: сварить картофель в режиме «Варка» за 45 минут. Когда закипит, посолить по вкусу. *Сделать зажарку:* морковь и тыкву натереть на мелкой терке, на сковороду налить растительное масло и обжарить овощи. Зажарка нужна вместе с маслом. Картофель слить, потолочь. Смешать пюре с овощной зажаркой. Добавить измельченные варенные яйца. Хорошо перемешать. Начинка готова.

Разделить тесто на части. Каждую часть раскатать, но не очень тонко, чтобы лепешки не порвались. Разрезать на полосы. На полосы теста выкладывать начинку. Защипать концы. Скрутить получившиеся колбаски в спираль. Защипнуть концы, чтобы не раскрутилось и слегка примять скалкой. Чашу мультиварки слегка смазать растительным маслом и жарить на режиме «Жарка» по 2 минуты с каждой стороны под крышкой. Но это подходит для очень тонких лепешек, если мало начинки. Если начинки много, то, чтобы тесто лучше прожарилось и не было сырым, надо включить режим «Мультиповар» на 10 минут с каждой стороны под крышкой.

Тыквенные ежики

Состав: *тыква – 600 г, яблоко зеленое – 1 шт., курага – 9 шт., хлопья злаковые – 8 ст. ложек, кабачок – 200 г, апельсин – 1/2 шт., лимон – 2 дольки, мука миндальная – 10 ст. ложек, яйца – 3 шт., вода (кипяченая и охлажденная до комнатной температуры) – 5 ст. ложек, масло растительное – 6 ст. ложек, мед – 1 ст. ложка, для подачи: тыква (для формирования иголочек) – 100 г, виноград (зеленый, для формирования мордочки) – 6 шт., мед – 2 ст. ложки.*

Помыть тыкву, кабачок и фрукты. Залить 8 столовых ложек злаков 5 столовыми ложками кипяченой и охлажденной до комнатной температуры водой. Добавить 2 столовые ложки растительного рафинированного масла или масла холодного отжима с высокой температурой дымления. Оставить замачиваться на 20 минут. Помыть и замочить курагу на 15 минут, аналогично в кипяченой и охлажденной до комнатной температурой воде. Разрезать тыкву на две части. Взять 600 г тыквы. Извлечь мякоть с семенами. Нарезать тыкву на дольки толщиной 1,5 см, срезать тыквенные корки и перетереть на крупной терке. Оставшиеся 100 г тыквы – это две очищенные дольки, положить их пока в холодильник, они потребуются для оформления подачи. Помыть и почистить яблоко, разрезать на 4 дольки, извлечь сердцевину. Перетереть на крупной терке. Почистить 1/2 молодого кабачка и аналогично перетереть на крупной терке. Подготовить добавки из цитрусовых. Стереть цедру с 1/2 апельсина на той же крупной терке. Затем порезать его на кружки толщиной 0,5 см, удалить зерна и порезать на кубики острым ножом. Аналогичными кубиками нарезать 2 дольки лимона. Нарезать мелкими кубиками размоченную в воде курагу. Собрать основные ингредиенты: добавить к натертым тыкве, кабачку и яблоку размоченные злаки, добавить 3 яйца и 2 столовые ложки растительного рафинированного масла. Все тщательно перемешать. Добавить добавки из кураги, апельсина, лимона и цедры апельсина. Все тщательно перемешать. Добавить 10 столовых ложек миндальной муки. Все тщательно перемешать до консистенции густой сметаны. Дать основе настояться. Подготовить мультиварку: налить в основную чашу 0,8 л кипяченой воды комнатной температуры. Установить отсек для варки на пару.

Сформировать формочки из теста, приближая общую форму к шарообразной. На паровой отсек мультиварки помещается 6 формочек. Установить их так, чтобы между ними мог свободно

проходить паровой воздух. Установить режим «Варка на пару» на 15 минут. Во время приготовления ежиков в мультиварке подготовить тыкву для подачи: вырезать тыквенные иголочки. Взять 100 г охлажденной тыквы. Две дольки порезать на пластиночки длиной 2,0–2,5 см, толщиной 3 мм в виде иголочек. По истечении 15 минут, аккуратно извлечь готовые формы. Дать формочкам немного остыть. Для подачи использовать порезанные иголочки из сырой охлажденной тыквы. Уложить приготовленные ежики на тарелку и воткнуть в них иголочки. Мордочку сделать из половинки зеленой виноградинки. Ежики идеально подавать на завтрак как в охлажденном виде, так и в теплом.

Тыквенное пюре

Состав: *тыква – 600 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., грибы (сушеные) – 50 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, специи, зелень (для украшения).*

Тыкву и картофель очистить, нарезать кубиками и отправить варить в подсоленной воде до готовности. Грибы замочить в холодной воде на пару часов или в кипятке на 30 минут. Затем воду слить, грибы промыть и измельчить. Лук нарезать полукольцами или кубиками и обжарить с грибами на небольшом количестве масла. С приготовленных овощей слить воду, пюрировать с добавлением соли, специй и оставшегося масла. Добавить к пюре обжарку из грибов и лука.

Картошка с мясом в тыкве

Состав: *тыква (маленькая с устойчивым дном.) – 1 шт., морковь – 1 шт., мясо – 150 г, картофель – 500 г, вода – 0,5 л, яйцо – 1 шт., укроп – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), специи (по вкусу), масло растительное (для жарки) – 4 ст. ложки.*

Срезать верхушку тыквы, выскоблить мякоть, чтобы стенки были толщиной 1–2 см. Внутри тыкву натереть солью и специями. Обрезки тыквы и морковь натереть на терке. Мясо порезать кусочками. Картофель очистить, порезать кусочками. На дно чаши налить растительное масло, выложить мясо и обжарить до румяной корочки на режиме «Жарка». Затем добавить тыкву и морковь, обжарить до мягкости. Добавить картофель, залить водой. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Когда закипит, то посолить и приправить по вкусу. Тушеная картошка с мясом готова.

На дно чаши налить 0,5 стакана воды, поставить тыкву, нафаршировать ее тушеной картошкой, добавить укроп. Тыкву накрыть отрезанной от нее крышечкой. Включить режим «Тушение» на 45 минут. Через 30 минут вылить сверху взбитое с щепоткой соли яйцо и посыпать укропом. По окончании программы, аккуратно вынуть тыкву из чаши и дать полностью остыть.

Кабачок

Кабачки под сыром

Состав: *кабачок – 2 шт., помидор – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр полутвердый – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).*

В чашу мультиварки влить 1–2 ст. ложки растительного масла. Лук порезать кубиками, морковь потереть на крупной терке, распределить лук и морковь по дну чаши. Кабачки и помидоры порезать колечками около 5 мм толщиной. Сыр потереть на крупной терке. На морковь сверху выложить кабачки, помидоры, каждый слой овощей слегка присолить и поперчить. Посыпать тертым сыром. Выставить программу «Тушение» на 40 минут.

Кабачки сливочные

Состав: *кабачок – 0,5 кг, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., творог (не сладкий) – 200 г, сливки (или сметана) – 150 мл, соль, специи, сыр твердый – 100 г, лук зеленый, масло оливковое – 1 ст. ложка.*

Кабачки помыть. Лук и морковь нарезать и обжаривать 5–7 минут до золотистого цвета. Перец нарезать произвольно, обжаривать 5–7 минут. Кабачки нарезать колечками, обжаривать 7 минут. На дно мультиварки уложить 1/3 часть обжаренных кабачков. Сверху – творог, 1/2 часть от общего количества. Сверху – весь перец. Все обжаривать без соли и специй. На перец сверху уложить снова кабачки, и, снова – творог. Следующий слой – лук с морковью. Сверху – кабачки и посыпать обильно тертым сыром. В сливки (жирность любая) добавить соль и специи, размешать. Можно зелень добавлять. При желании в заливку можно добавить 1 ст. ложку томатной пасты – получится совершенно другое блюдо, но не менее вкусное. Залить все соусом. Готовить в мультиварке на режиме «Запекание» 10 минут.

Кабачки в овсяной крошке

Состав: *кабачок – 1 кг, сыр твердый – 100 г, чеснок – 1 зубок, орехи кедровые – 2 ст. ложки, базилик – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, хлопья овсяные – 75 г, масло сливочное – 75 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Кабачки вымыть и нарезать тонкими кружками. Включить режим «Жарка». Разогреть масло, положить кабачки и жарить 10 минут. Тем временем приготовить соус песто: измельчить в блендере очищенный чеснок, кедровые орешки и базилик, продолжая взбивать, добавить пармезан и оливковое масло. Добавить приготовленный соус, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Разровнять. Смешать овсяные хлопья с размягченным маслом и сахаром. Положить сверху на кабачки. Готовить 20 минут при режиме «Выпечка».

Пудинг

Состав: *кабачок – 1 шт., брынза – 200 г, яйцо – 3 шт., чеснок – 1 зубка, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень.*

Кабачок перетереть на крупной терке, лишнюю жидкость отжать. Брынзу покрошить или натереть. При отсутствии брынзы можно взять творог, адыгейский сыр, при этом добавить соль. Яйца взбить слегка венчиком. Мелко нарезать чеснок, порубить зелень. Смешать взбитые яйца, кабачки, брынзу, зелень и чеснок. Чашу мультиварки смазать маслом. Выложить яично-кабачковую массу, разровнять. Ставить режим «Выпечка» на 25 минут, крышку закрыть. После звукового сигнала дать пудингу остыть и схватиться 10 минут, достать с помощью чаши для варки на пару. Пудинг вкусен как теплый, так и холодный. Можно использовать как гарнир или самостоятельное блюдо. Подавать с зеленью.

Икра кабачковая

Состав: *кабачок – 1,5 кг, морковь – 3 шт., лук репчатый – 4 шт., масло растительное – 100 г, чеснок – 6 зубков, перец черный (по вкусу), уксус (9 %-ый) – 2 ст. ложки, соль – 2 ч. ложки, сахар – 1/2 ст. ложки.*

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, а чеснок порубить на кусочки. В чашу мультиварки налить масло, выложить подготовленные овощи и перемешать. Включить программу «Жарка» на 20 минут под крышкой, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Кабачки очистить, удалить семена и порезать их на брусочки. Кабачки сложить в чашу мультиварки к остальным овощам и перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час. Через час овощи пюрировать погружным блендером. Добавить соль, сахар, уксус и молотый перец, перемешать и готовить еще 20 минут на режиме «Тушение».

Соте из кабачков

Состав: *кабачок – 2 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 4 шт., перец болгарский – 2 шт., соль (по вкусу), сахар (по вкусу), специи (по вкусу), масло растительное – 4 ст. ложки, зелень.*

Все овощи помыть и почистить. Если кабачки с твердой кожурой, то ее счистить, и, если кабачки не молоденькие, удалить семена. Помидоры по желанию можно почистить. Перец очистить от семян. Затем кабачки, морковь и помидоры нарезать кружками, а лук и перец – полукольцами. По желанию в соте можно добавить картофель (порезать тонкими кружками) и цветную капусту (разобрать на соцветия). После подготовки овощей на дно мультиварочной чаши налить 2 ст. ложки растительного масла и выложить слой помидоров. Чуть присолить и чуть-чуть посыпать сахаром. На помидоры уложить кабачки. Посыпать немного солью и любыми по вкусу специями. На кабачки выложить морковь. Если морковь немолодая, то кружки нарезать потоньше. Затем – слой лука. Затем перец. Можно добавить свежую зелень, мелко порезанную. Последний слой – помидоры. Помидоры чуть-чуть подсолить и добавить щепотку сахара. Полить сверху растительным маслом – 2 ст. ложки. Чашу с овощами установить в мультиварку. Включить программу «Тушение» на 40–50 минут. При подаче посыпать свежей зеленью.

Запеканка из кабачков

Состав: *кабачок – 2 шт., яйцо – 3 шт., сметана – 3 ст. ложки, сыр твердый – 150 г, лук репчатый – 1 шт., соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу), масло сливочное – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, мука – 6 ст. ложек.*

Луковицу почистить и мелко порезать. В чашу мультиварки положить сливочное масло, включить режим «Жарка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Кабачки помыть, почистить от кожуры и семян и натереть на мелкой терке. Слегка отжать сок. Смешать вместе слегка взбитые яйца, муку, натертый сыр, зелень, измельченный чеснок, сметану. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу. Добавить смесь и обжаренный лук к кабачковой массе и вымешать все хорошо лопаткой. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут. Готовую запеканку немного остудить в чаше мультиварке, а потом выложить на тарелку (перевернув запеканку из чаши на тарелку), разрезать на порционные кусочки и подать к столу. Запеканка получается очень нежной, может выступать как самостоятельное блюдо.

Кабачки острые

Состав: *кабачок – 600 г, чеснок – 2 зубка, укроп – 10 г, петрушка – 10 г, сметана (10 %-ая) – 60 г, паприка сладкая (по желанию) – 1 ч. ложка, соль, перец душистый, масло оливковое – 1 ст. ложка.*

Кабачки нарезать кружочками толщиной 5–7 мм. В чашу мультиварки налить масло. Выложить кабачки слоями. Каждый слой присолить, посыпать специями и смазать сметаной. Слоев должно быть не более трех. Выставить режим «Запекание» на 15 минут со снятым паровым клапаном. После этого кабачки аккуратно перевернуть, вставить на место клапан и готовить еще 15 минут. Выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью и измельченным чесноком.

Кабачки фаршированные

Состав: *кабачок – 2 шт., фарш куриный – 500 г, помидор – 1 шт., сыр твердый – 50 г, масло растительное (для смазки чаши), мука – 2 ст. ложки, молоко – 3 ст. ложки, соль (по вкусу).*

Кабачки вымыть, нарезать цилиндриками. Если кабачок не молодой, то нужно обязательно счистить кожуру, у некоторых сортов она жестковата. В каждом цилиндре вычистить ложкой серединку. Подготовленный кабачок изнутри обмазать солью. Кабачковые цилиндрики уложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и наполнить серединки фаршем. Сверху на каждый кабачковый бочонок положить помидорный кружочек. Во время приготовления помидор пустит свой сок на суховатый куриный фарш. Сверху посыпать тертым сыром. Приготовление соуса: муку развести небольшим количеством молока, посолить, размешать. По консистенции соус должен получиться как тесто для блинов. Этим соусом залить фаршированные кабачки. Для того чтобы кабачки тушились, а не жарились, добавить немного воды. Выставить режим «Тушение» на 25 минут. После этого этапа поставить режим «Выпечка» на 15 минут.

Тянь

Состав: *кабачок – 1 шт., цуккини – 1 шт., помидор – 2 шт., картофель – 3 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, лук белый – 2 шт., сыр голландский – 50 г.*

Овощи вымыть, сыр натереть на крупной терке. Порезать тонкими кружочками. Лук мелко порезать, обжарить на оливковом масле. Выложить овощи поочередно в чашу мультиварки, посолить и положить специи. Выставить режим «Тушение» на 25 минут. За 10 минут до окончания программы присыпать овощи сыром.

Кабачки с творогом

Состав: *кабачок – 3 шт., творог – 200 г, сыр адыгейский – 100 г, сыр твердый – 100 г, яйцо – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, чеснок – 3 зубка, зелень – 1 пучок, соль, перец черный, масло оливковое – 20 мл.*

Кабачки разрезать вдоль и очистить середину. Смешать сыры и творог. Добавить сметану, зелень, соль, перец, яйца. Хорошо перемешать. Кабачки наполнить начинкой и сложить в чашу мультиварки, на дно которой налить оливковое масло. Включить режим «Выпечка» на 20 минут.

Лодочки

Состав: *кабачок – 1 шт., телятина – 100 г, лук-порей – 10 г, горошек зеленый – 40 г.*

Для приготовления этого блюда нам понадобится фарш из телятины. Кабачок помыть и разрезать вдоль. Аккуратно, при помощи ножа и ложки достать из него мякоть. Мякоть кабачка мелко порезать, добавить зеленый горошек и мелко нарезанный лук-порей. В мультиварку налить теплой воды (100 мл) и включить программу «Тушение», опустите в нее фарш и готовить, помешивая 5–7 минут. К фаршу добавить овощи, закрыть крышку и оставить тушиться на 10 минут. Готовую начинку переложить в тарелку. Налить еще 200 мл воды в мультиварку, наполнить кабачок начинкой и положить в мультиварку на 20 минут. За это время основной кабачок станет мягким.

Кабачок с овощами

Состав: *кабачок – 1 шт., грудка куриная – 250 г, лук репчатый – 1 шт., перец черный (по вкусу), соль – 0,5 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, баклажан – 1 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень (по вкусу), базилик – 2 пучок, масло растительное.*

Куриное филе предварительно отварить 5–7 минут с добавлением соли. Нарезать мелкими кубиками. Вымыть и почистить овощи. Серединки кабачков вырезать так, чтобы осталось дно, смазать дно солью. Вычищенные серединки мелко нарезать. В смесь с мелко нарезанным филе курицы добавить мелко нарезанный кубиками чеснок и лук, а также нарезанную мякоть кабачков. Соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать смесь. Начинить кабачки. Нарезать тонкими кусочками баклажан и помидор. Выложить их на дно кабачка, слегка посолить. Затем вложить куриную смесь. Украсить морковью и базиликом, а также болгарским перцем и помидорами. Для красивой подачи порезать морковь кольцами и запекать. Выставить мультиварку в режим «Тушение» на 25 минут, предварительно смазав дно растительным маслом. Подавать с картофелем.

Кабачки с картошкой

Состав: *картофель – 5 шт., кабачок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 5 зубков, помидор – 4 шт., укроп, соль (по вкусу), перец черный (молотый по вкусу), масло растительное – 2 ст. ложки.*

Почистить картофель, кабачки и лук. Порезать мелко лук и обжаривать на сковородке (не обязательно брать 2 вида лука). Порезать кубиками кабачок и закидывать в чашу мультиварки. Также кубиками нарезать картошку и добавить к кабачкам. Чеснок мелко порезать и добавить к овощам. Добавить обжаренный лук, посолить и поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Поставить режим «Тушение» на 2 часа. За полчаса до окончания добавить порезанные помидоры. Украсить перед подачей на стол зеленью.

Пирог из кабачков

Состав: *кабачок – 1 шт., сметана – 150 г, яйцо – 2 шт., сыр голландский – 180 г, мука – 3 ст. ложки, разрыхлитель теста – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка, перец черный – 1/2 ч. ложки, зелень (петрушка, кинза, базилик) – 100 г, масло топленое – 1 ст. ложка.*

Кабачок очистить от кожицы, удалить сердцевинку и натереть на крупной терке. Не отжимать. Добавить яйца и натертый сыр, перемешать. Добавить сметану и мелко порубленную зелень, хорошо вымешать. В муку высыпать разрыхлитель теста. Если его не оказалось под рукой, можно в сметане погасить 1 ч. ложкой соды. Добавить небольшими порциями просеянную муку, размешать, но не долго. Чашу мультиварки смазать топленым маслом и вылить в него тесто. Выставить режим «Выпечка» на 70 минут.

Баклажан

Баклажаны в сметане

Состав: *баклажан – 500 г, сметана – 200 г, чеснок – 2 зубка, томатная паста – 60 г.*

Баклажаны порезать вдоль «языками», запечь в мультиварке на режиме «Выпечка» до мягкости, посолить. Можно чуть сбрызнуть оливковым маслом, а можно и не брызгать Отдельно смешать сметану, томатную пасту, измельченный чеснок. Приправить солью, перцем. Соус должен быть розового цвета. Смазать полученным соусом баклажаны, поставить на режим «Тушение» на 25. После окончания приготовления можно посыпать зеленью.

Паштет из баклажанов

Состав: *баклажан – 2 шт., соль (для замачивания) – 2 ст. ложки, вода (для замачивания) – 1 л, масло растительное – 2 ст. ложки, бульон (мясной или мясная подлива) – 100 мл, сливки (или жирное молоко) – 2 ст. ложки, яйцо (вареное) – 2 шт, мясо (вареное), специи (по вкусу и желанию).*

Очистить баклажаны от шкурки и нарезать кубиками. Насыпать 2 ст. ложки соли и залить 1 л холодной воды, хорошо размешать. Оставить на 40 минут.

Затем хорошо отжать от воды. В чашу мультиварки налить масло и выложить баклажаны. Включить режим «Тушение» на 30 минут. Первые 10 минут периодически помешивать, затем влить мясной бульон. Если брать просто бульон, то можно добавить к баклажанам тертую морковь, обжарить, а только потом заливать бульоном. Еще через 10 минут влить сливки. Тушить до готовности. На этом этапе можно добавить приправы. Для получения консистенции паштета протереть баклажаны через сито. Сито лучше брать не железное, так как баклажаны окисляются от железа.

Баклажаны печеные

Состав: *баклажан – 500 г, чеснок – 3 зубка, зелень (укроп, петрушка, кинза) – 1 пучок, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка.*

Баклажаны и зелень помыть. Чашу мультиварки выложить смазанной маслом бумагой. Положить баклажаны и нечищеный чеснок. Поставить программу «Выпечка» на 60 минут. Готовые баклажаны при накалывании вилкой должны быть мягкие. Снять кожуру с овощей. С баклажана снять кожу. Мелко нарезать ножом. Измельчить зелень. Смешать все ингредиенты.

Баклажаны с овощами

Состав: *баклажан – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло подсолнечное (для жарки), томатная паста – 2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), вода, перец болгарский – 1 шт., укроп (небольшой) – 50 г, чеснок – 4 зубка, мука – 1 ч. ложка.*

Лук нарезать кольцами, Чеснок выдавить через чеснокодавилку, добавить масло и обжарить в режиме «Тушение» до характерного запаха. Вытащить из мультиварки. Затем слегка обжарить морковь (натереть на терке) и перец болгарский (нарезать полосками). Подобрать баклажаны одинаковой величины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить. Обвалять баклажаны в муке и обжарить в режиме «Жарка» в масле с обеих сторон. Потом выложить на бумажные салфетки. На дно чаши мультиварки уложить слой баклажанов, покрыть овощами – луком и морковью с перцем, – затем опять положить слой баклажанов и слой овощей, так повторять, пока не будут уложены все баклажаны. Влить соус, накрыть крышкой и тушить в режиме в режиме «Тушение» минут 10. Сверху посыпать нарезанным укропом. Приготовить соус: в томат-пюре или в свежие помидоры, протертые через сито, добавить молотый перец, соль, муку, разбавить водой, доведя до густоты жидкой сметаны.

Острая закуска

Состав: *баклажан – 500 г, кабачок – 500 г, перец болгарский – 350 г, помидор – 600 г, перец красный жгучий – 30 г, чеснок – 30 г, соль – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, масло растительное – 80 мл, уксус (9 %-ый) – 3 ст. ложки.*

Баклажаны порезать полукружьями, сложить в миску, посыпая солью. Оставить на полчаса. Тем временем подготовить все остальные овощи и сделать соус. Кабачки нарезать также половинками кружочков, чеснок продавить через давилку. Помидоры и сладкий перец порезать кубиками. Затем перетереть их в пюре в блендере, добавить соль и сахар. Вылить массу в чашу мультиварки. На режиме «Варка на пару» довести до кипения. Баклажаны промыть и отжать от воды. Опустить овощи в соус вместе с чесноком, добавить растительное масло, оставшуюся соль и сахар. Перемешать. Включить режим «Тушение» на час. За пять минут до окончания режима влить уксус.

Баклажан с перцем

Состав: *баклажан – 500 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, перец болгарский – 300 г, помидор – 200 г, масло подсолнечное – 3 ст. ложки, чеснок – 5 зубков, вода – 0,5 стакана, соль (по вкусу), зелень (по вкусу).*

Подготовить овощи – помыть, удалить семена и плодоножки. В чашу налить масло. Лук нарезать полукольцами. Обжарить на режиме «Выпечка» 5 минут. Морковь натереть на крупной терке. Добавить к луку. Жарить еще 5 минут. Баклажаны нарезать небольшими кубиками. Добавить к луку и моркови. Жарить 10 минут. Иногда помешивать. Перец нарезать соломкой. Добавить к овощам. Жарить 2 минуты. Помидоры ошпарить и снять кожицу. Натереть на крупной терке.

Добавить к овощам. Посолить по вкусу. Добавить воду. Тушить 1 час на режиме «Тушение». За 5—10 минут до окончания добавить измельченный чеснок. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Баклажанная икра

Состав: *баклажан – 1–2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., томатная паста – 2–3 ст. ложки, масло оливковое – 3–4 ст. ложки, чеснок – 2–3 зубка, соль и перец, специи, по вкусу, лук репчатый – 1 шт.*

Баклажан и морковь натереть на крупной терке. Лук, болгарский перец и помидор мелко порезать. В чашу мультиварки налить немного масла, обжарить лук. К луку добавить болгарский перец, перемешать. Затем добавить морковь, перемешать. Далее добавить баклажан, все тщательно смешать. Через 10–15 минут добавить помидор. Переключить на режим «Тушение» на 1 час. За 20 минут до окончания добавить томатную пасту, чеснок, соль, перец, специи.

Баклажаны фаршированные

Состав: *баклажан – 1 шт., грибы (подосиновики) – 2 шт., сыр копченый – 60 г, перец болгарский – 1/4 шт., лук репчатый – 1/2 шт., помидор – 1 шт., соль (по вкусу).*

Мелко порезать лук и грибы, посолить и поперчить по вкусу. Включить мультиварку в режиме «Жарка» и обжарить их на растительном масле, периодически помешивая. Соединить грибную поджарку с порезанным кубиками копченым сыром. Баклажан вымыть, сделать продольный надрез, смазать растительным маслом и посыпать солью. Включить мультиварку в режиме «Запекание» на 40 минут. Положить баклажан в чашу и готовить при закрытой крышке. Достать испеченный баклажан, в разрез выложить начинку, сверху уложить кружочки болгарского перца, по бокам половинки помидора и запекать еще 25–30 минут. Подать баклажан со свежими овощами и печеным помидором.

Баклажановый пирог

Состав: *баклажан – 2 шт., яйцо куриное – 3 шт., мука пшеничная – 1 стакан, соль – 1 ч. ложка, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сливки – 250 мл, сыр голландский – 100 г, масло сливочное – 100 г, укроп – 1 ст. ложка, масло растительное (для обжарки овощей) – 3 ст. ложки.*

Баклажаны очистить от шкурки, нарезать на полосы, засыпать 1 ст. ложкой соли и залить водой. Оставить на 30 минут. Затем баклажаны хорошо отжать и порезать на кубики, в чашу мультиварки налить растительное масло и выложить баклажаны. Включаем режим «Жарка» на 20 минут. Обжарить баклажаны. Очистить лук и морковь, натереть на крупной терке. Добавить к баклажанам и обжаривать до мягкости овощей. Затем выложить на сито (не железное) и дать стечь лишней жидкости. Холодное масло натереть на крупной терке. Просеять муку, добавить соль, перетереть быстро пальцами в крошку. Вбить яйцо. Замесить тесто. На 30 минут поставить в холод. В чашу мультиварки положить круг пергамента, смазать его растительным маслом, выложить тесто, размять пальцами по дну чаши, формируя бортики. Сверху присыпать небольшим количеством муки. Сверху на тесто выложить баклажаны. Сделать заливку: 2 яйца взбить с небольшой щепоткой соли, влить молоко и хорошо перемешать, добавить тертый сыр, перемешать. Вылить сверху на баклажаны и посыпать укропом. Аккуратно вынуть пирог, потянув за края пергамента. Сразу отделить пергамент от боков пирога. Затем порезать на порционные куски и аккуратно переложить на другое блюдо.

Баклажаны с помидорами

Состав: *баклажан – 3 шт., помидор – 2 шт., чеснок – 3 зубка, лук репчатый – 2 шт., сыр твердый – 100 г, масло растительное (для смазки чаши мультиварки), соль (по вкусу), лимон – 1/2 шт.*

Помыть баклажаны, разрезать их поперек. Кожицу целиком не снимать. Аккуратно, оставив небольшое донышко, выскрести мякоть. Потом уложить в подсоленный крутой кипяток. Это нужно для того, чтобы уменьшить время выпечки баклажанов, когда они будут уже нафаршированы начинкой, и чтобы они немного напитались солью и не получились недосоленными.

Приготовить начинку: порезать кубиками мякоть и отложенные верхние части баклажан. Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Выложить туда нарезанные баклажаны. Мелко нарезать лук. Помидор порезать квадратиками. Отправить к баклажанам. Посолить, поперчить. Этими овощами нафаршировать баклажаны, сбрызнуть их соком лимона. Поставить чашу в мультиварку и выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Пока овощи пекутся, выдавить чеснок через пресс и нарезать небольшими кубиками сыр. После того как 30 минут таймера истекают, добавить к овощам чеснок и сыр. Перемешать начинку, и нафаршировать ею столбики, которые лежали в подсоленном кипятке. Начинкой набить их прямо с горкой. Затем вымыть чашу мультиварки, насухо вытереть, снова смазать растительным маслом и выложить нафаршированные баклажаны. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Готовые баклажаны украсить свежей зеленью и подать.

Салат с баклажанами

Состав: *баклажан – 2 шт., помидор – 2 шт., помидоры черри – 200 г, сыр адыгейский – 200 г, лук репчатый – 1 шт., лук красный – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, чеснок – 3 зубка, масло растительное – 50 г, соль (по вкусу), сахар (в соус) – 1 ч. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, орехи грецкие – 50 г.*

Очистить и нарезать красный лук, измельчить 1 зубчик чеснока, мелко нарезать зеленый лук. Сложить все вместе в тарелку, посолить, посахарить, сбрызнуть уксусом. Отставить в сторону, чтобы лук промариновался, пока готовится салат. Включить и прогреть мультиварку. Репчатый лук порезать соломкой и пассеровать до золотистого цвета. Баклажаны порезать брусочками среднего размера. Обжаривать с луком в хорошо разогретой мультиварке 5 минут, помешивая лопаткой. Добавить к баклажанам 1–2 зубчика мелко нарезанного чеснока и крупные помидоры нарезанные на дольки. Перемешать все с баклажанами, жарить 1 минуту и выключить мультиварку. Дать овощам постоять в горячей, закрытой, но выключенной мультиварке минут 5. Готовые баклажаны и овощи достать из мультиварки в салатник, пусть немного остынут. В это время можно нарезать остальные ингредиенты салата. Сыр порезать средними брусочками, помидоры черри пополам. Соединить в салатнике маринованные, обжаренные и свежие нарезанные составляющие салата. Сверху салат посыпать измельченными грецкими орехами. Дать минут 15 компонентам в салате настояться и подать к столу.

Баклажаны быстрого приготовления

Состав: *баклажан (молодой) – 1 шт., вода (мультистакан) – 1 стакан, соль – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лавровый лист – 2 шт., уксус яблочный – 50 мл, масло растительное – 3 ст. ложки, чеснок – 4 зубка.*

Помыть баклажан, порезать небольшими кусочками, посолить 0,5 ч. ложкой и оставить на некоторое время. В чашу мультиварки влить воду. Добавить оставшуюся соль, сахар, лавровый лист, растительное масло. Добавить яблочный уксус. Чеснок выдавить через пресс. Все перемешать. Включить мультиварку в режим «Варка» на 10 минут. За это время маринад закипит и сахар в нем растворится. После звукового сигнала добавить баклажаны, которые необходимо промыть под холодной водой. Включить мультиварку в режим «Варка» на 15 минут. Баклажаны будут немного твердые, но так и нужно. Дать им минут пять остыть в горячем маринаде.

Баклажаны с сыром

Состав: *баклажан – 2 шт., творог – 200 г, сыр твердый – 100 г, яйцо – 2 шт., чеснок – 2 зубка, зелень – 1 пучок, соль, перец черный, масло растительное – 10 мл.*

Баклажаны разрезать вдоль. Положить в кипящую соленую воду на пару минут. Остудить. Ложкой выбрать в баклажане канавку. Для начинки смешать творог с сыром. Добавить зелень, яйца, соль, специи. Баклажаны начинить начинкой. Сложить в чашу мультиварки, на дно которой налить немного масла. Включить режим «Выпечка» на 30 минут.

Баклажан с макаронами

Состав: *макароны – 300 г, баклажан – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., помидоры черри – 10 шт., масло растительное – 6 ст. ложек, уксус – 1 ст. ложка, укроп – 1 пучок, чеснок – 3 зубка, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).*

В чашу мультиварки влить кипяток, посолить, выбрать программу «Варка» на 20 минут. Всыпать в кипящую воду макароны, хорошо перемешать, варить до готовности. Как только макароны будут готовы, откинуть их на дуршлаг и промыть холодной водой. Баклажан хорошо вымыть и порезать ломтиками вдоль. Болгарский перец порезать толстыми полосками, а помидоры черри на половики, если попадаются крупные, то на четвертинки. Чашу мультиварки слегка сбрызнуть растительным маслом и уложить овощи. Выбрать программу «Выпечка» на 25 минут. Овощи периодически переворачивать пластиковой лопаткой, чтобы они равномерно запеклись.

Приготовление заправки. Пучок укропа мелко нарезать и положить его в миску. Влить в нее растительное масло, сок лимона, расплющенный ножом и мелко нарезанный чеснок, бальзамический уксус, немного соли и черного перца, хорошо перемешать. Когда овощи будут готовы, достать баклажаны разрезать их на четвертинки и положить обратно, добавить к овощам пасту и заправку. Закрыть крышку мультиварки и оставить на подогреве минут на 5, чтобы макароны настоялись. Разложить по тарелкам и подавать. Макароны получаются очень ароматными и вкусными, блюдо отлично подходит для людей, соблюдающих пост.

Баклажаны и кабачки

Состав: *баклажан – 2 шт., кабачок – 2 шт., помидор – 3 шт., маслины – 100 г, чеснок – 2 зубка, петрушка – 1 пучок, тимьян – 1 пучок, базилик – 1 пучок, масло оливковое (для обжарки) – 30 мл, соль, перец черный.*

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и дать немного постоять. Кабачки нарезать кружочками. Обжарить баклажаны и кабачки в мультиварке в режиме «Выпечка» партиями с обеих сторон на оливковом масле. Выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего масла. Пока обжариваются кабачки и баклажаны, помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Измельчить чеснок, маслины, часть бизилика, петрушку и листики тимьяна. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. В чашу мультиварки выложить слоями обжаренные баклажаны и кабачки, перекладывая каждый слой томатной смесью. Прогреть в режиме «Тушение» 30 минут. Дать полностью остыть. Лучше перед подачей убрать в холодильник на полчаса. Разделить на порции и украсить оставшимися листиками базилика.

Морковь

Рулетики

Состав: *морковь (желательно крупная) – 2 шт, капуста белокочанная – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, томатная паста – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), смесь перцев (по вкусу), зелень (для украшения).*

Капусту мелко нашинковать. Лук порезать произвольно. Капусту с луком загрузить в чашу мультиварки. Добавить растительное масло и грамм 100 воды. Посолить и поперчить по вкусу. Включить режим «Тушение» на 20 минут. Готовую капусту переложить в любую емкость и дать немного остыть. Пока капуста тушится и остывает, морковь порезать овощечисткой на тонкие полоски. Опустить в кипящую подсоленную воду на 2–3 минуты. Затем достать морковь и дать стечь воде. Далее взять капусту, завернуть ее в полоски моркови и уложить рулетики в чашу мультиварки. Томатную пасту развести в стакане теплой кипяченой воды (можно взять томатный сок). Полученным соком залить рулетики, включить режим «Тушение» на 20 минут. Кому нравится поострее, можно добавить молотый перчик. Готовые рулеты выложить на тарелку и посыпать зеленью. Овощи замечательно подходят как гарнир к любому мясу.

Халва из моркови

Состав: *семечки подсолнуха – 100 г, орехи кедровые – 50 г, сахар – 4 ст. ложки, изюм – 125 г, молоко – 500 мл, молоко сгущенное – 100 мл, морковь – 1 кг, финики – 100 г, кунжут – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки.*

Морковь натереть на средней терке. На дно чаши мультиварки положить сливочное масло, сверху морковь. Добавить молоко. Всыпать сахар. Хорошо перемешать. Выбрать режим «Выпечка» на 25 минут. После этого добавить порезанные финики, промытый изюм, обжаренные орехи и семечки. Хорошо перемешать. Выставить программу «Тушение» на 50 минут. После завершения программы, добавить сгущенное молоко и перемешать халву. Посыпаем кунжутом.

Морковный флан

Состав: *морковь – 1 кг, яйца – 4 шт., пармезан – 50 г, соль, тмин – 1 ст. ложка, паприка сладкая – 1 ст. ложка, масло оливковое (смазать формы).*

Морковь помыть, почистить, нарезать тонкими кружками и отварить в небольшом количестве воды (в мультиварке, в микроволновке или на обычной плите), либо – в мультиварке на пару. В чашу налить несколько стаканов воды, в контейнер сложить морковку и готовить под давлением 25 минут. Готовую морковь переложить в миску и пюрировать блендером. В другой миске взбить яйца со щепоткой соли. Слегка взбить.

Взбитые яйца влить в морковное пюре и смешать миксером до кремообразной консистенции. Добавить паприку (сухую) и тмин. Затем снова смешать (миксером на низкой скорости). Тмин взять черный. Добавить натертый сыр, и опять смешать. Подготовить силиконовые формы. Дно и стенки форм смазать оливковым маслом. Установить формы в контейнер-пароварку. Разложить по формам морковную массу. В чашу мультиварки налить 4–5 мультстаканов воды (для быстроты можно горячую воду, но не кипяток). На чашу установить пароварку с формами. Включить мультиварку на программу «На пару» на 30 минут. Готовым морковным фланам дать немного остыть. После того как морковные фланы чуть-чуть остынут и «схватятся», аккуратно перевернуть их из форм на тарелку.

Морковное пюре

Состав: *морковь – 200 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., рис – 30 г, бульон (овощной) – 700 мл, сахар – 0,5 ч. ложки, соль – 0,3 ч. ложки.*

Нарезать мелко лук. В мультиварке выбрать программу «Поддержание тепла», в чашу мультиварки положить 50 г сливочного масла. После того как масло полностью растопится, выставить программу «Жарка» на 5 минут. Добавить нарезанный лук. Почистить морковь и натереть на терке. Когда лук стал полупрозрачным, добавить соль, сахар и тертую морковь. Выставить режим «Тушение» на 10 минут. В процессе работы программы содержимое чаши желательно помешивать. После окончания программы добавить промытый рис и овощной бульон. Выбрать программу «Суп» на 30 минут. Закрыть крышку. После окончания программы содержимое чаши перелить в тарелку и взбить блендером, добавить молотый перец. Соль лучше добавлять после приготовления непосредственно в тарелку с супом.

Морковь, картофель и шпинат

Состав: *картофель – 0,5 кг, морковь – 150 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубок, шпинат – 100 г, вода – 150 мл, масло растительное (для обжарки овощей), приправа (соль, перец душистый).*

Картофель и морковь очистить. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Моркови должно быть много. Обжарить лук с морковью на растительном масле в чаше мультиварки, выбрав программу «Выпечка». Картофель нарезать и положить в чашу мультиварки. Влить воду и приправить солью и перцем. Сверху на картофель выложить зажарку из моркови с луком. Добавить шпинат. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. Тушить. Готовый картофель перемешать и добавить давленный чеснок. Выложить в чашу для подачи на стол.

Помидоры

Помидорный суп

Состав: *вода, лук зеленый, соль – 1 ч. ложка, приправа (смесь перцев) – 1 ч. ложка, масло растительное – 2 ст. ложка, томатная паста – 50 г, морковь – 1 шт., помидор – 2 шт., картофель – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, горчица (семена) – 1/2 ч. ложка.*

Картофель и морковь почистить, нарезать тонкими полукольцами. Капусту пошинковать тонкими полосками. Смесь перцев и семена горчицы измельчить в ступке. Мультиварку включить в режиме «Жарка», залить в чашу растительное масло. Высыпать в масло смесь перцев и горчичного семени и обжаривать до появления аромата (1 минуту). Положить в чашу морковь и обжаривать 1 минуту. Добавить картофель и обжаривать все пару минут. Добавить капусту, перемешать, жарить еще 2 минуты. Добавить мелко нарезанные помидоры. Перемешать. Положить томатную пасту. Добавить соль. Перемешать. Добавить воду до отметки 1 л. Закрыть крышку. Включить режим «Суп» на 30 минут. После звукового сигнала суп готов. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропа или зеленым луком.

Пряный томатный суп

Состав: *помидоры – 1,5 кг, вермут – 150 мл, масло сливочное – 3 ст. ложка, пряности, сливки – 500 мл, чеснок – 3 зубка, тимьян, соль (по вкусу), перец белый (по вкусу), бульон (куриный или овощной) – 1,5 л, сельдерей черешковый – 2 шт.*

Сельдерей промыть и нарезать тонкими пластинками. Можно даже добавить листья сельдерея для большего аромата. Включить режим «Жарка», растопить сливочное масло и обжаривать сельдерей около 8 минут. Свежие томаты обдать кипятком и очистить от кожицы, измельчить. Помидоры в собственном соку из банки, просто порубить ножом. Чеснок нарезать тонкими пластинками. К сельдерею добавить томаты, чеснок и пряные сухие травы. Перевести мультиварку в режим «Суп» на 30 минут. Добавить в суп вермут, бульон, соль и перец по вкусу. Закрыть крышку и варить суп до окончания программы. Затем добавить сливки, и подержать суп еще около 10 минут при открытой крышке. Выключить. Подавать суп, украсив веточками тимьяна.

Овощи запеченные

Состав: *помидор – 3 шт., баклажан – 2 шт., перец болгарский – 3 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), базилик – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, чеснок – 3 зубка, сок томатный – 3 ст. ложки.*

На дно мультиварочной кастрюли вылить немного сока помидор, в который заранее выдавлено 3 зубка чеснока. Немного посолить. Нарезать кольцами примерно одинаковой толщины перец помидор и баклажан. Баклажаны немного присолить и выкладывать овощи в определенном порядке в мультиварку: баклажан – перец – помидор, и так далее. Сверху овощи присыпать солью, перцем, базиликом. и еще слегка взбрызнуть растительным маслом. Включить режим «Тушение» на 50 минут.

Соус из помидоров и яблок

Состав: *яблоко – 2 шт., помидор – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 200 г, уксус (яблочный) – 200 мл, соус (вустерский) – 1 ст. ложка, томатная паста – 2 ст. ложки, соль – 1 ст. ложка, паприка сладкая – 1 ч. ложка.*

Помидоры помыть, сделать крестообразные надрезы со стороны плодоножки, залить кипятком на 1 минуту, воду слить, залить холодной водой, после этого кожица легко снимается. Нарезать помидоры произвольно кубиками. Лук почистить, у яблок удалить сердцевину и нарезать кубиками. Мультиварку включить на режим «Тушение» на 1 час. В чашу мультиварки налить растительное масло, положить нарезанный лук и припустить до прозрачности пару минут. Положить в чашу яблоки и помидоры, перемешать лопаткой. Положить соль, сахар, сладкую паприку, томатную пасту, влить вустерский соус, яблочный уксус. Все перемешать, закрыть крышку и в режиме «Тушение» готовить до указанного времени. Использовать мультиварку тем удобно, что нет необходимости помешивать соус.

Соус томатный

Состав: *помидор – 5 кг, лук репчатый – 2 шт., уксус (яблочный) – 250 мл, сахар – 500 г, соль – 3 ст. ложки, перец красный жгучий (молотый) – 1/3 ч. ложки, перец черный (молотый) – 1 ч. ложки, гвоздика (бутон) – 5 шт., корица (молотая) – 1/4 ч. ложки.*

Помидоры помыть и порезать на удобные для мясорубки кусочки. Туда же добавить нарезанные луковицы. Включить мультиварку, режим «Тушение» на 2 часа. Нужно, чтобы часть жидкости выпарилась. Через 2 часа протереть массу через сито. Добавить соль, сахар, уксус, черный и красный перец. Поставить на тот же режим еще часа на 2–2,5 (все зависит от желаемой густоты соуса). За десять минут до конца программы добавить гвоздику и корицу. Соус прекрасно подходит к мясу (особенно на гриле), пельменям, различным макаронам. Соус можно уварить до желаемой густоты.

Аджика

Состав: *помидор – 4 кг, лук репчатый – 1 кг, морковь – 1 кг, чеснок – 400 г, перец чили – 300 г, масло подсолнечное – 1 стакан, уксус – 2 ст. ложки, соль.*

Овощи помыть, почистить и нарезать, чтобы можно было измельчить в мясорубке. Сначала прокрутить в мясорубке с крупной решеткой помидоры. Затем лук и морковь. Отдельно острый перец и чеснок. Смешать перемолотые помидоры, лук, морковь и половину чесночно-перечной массы, посолить. Включить в мультиварке режим «Тушение» на 3 часа. Тушить с открытой крышкой. За 30 минут до готовности добавить оставшуюся чесночную массу, масло. За 10 минут до готовности уксус.

Аджика пикантная

Состав: *помидор – 1,5 кг, перец болгарский (красный) – 0,5 кг, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., соль (по вкусу), сахар – 0,5 ст. ложки, чеснок (головки чеснока) – 2 шт., перец красный жгучий, сок лимонный – 0,5 шт., яблоко (сладкие сорта не пойдут) – 3 шт., масло подсолнечное – 3 ст. ложки.*

Пропустить через мясорубку помидоры, морковь, лук, чеснок, перец, яблоки, свежий острый перец. Можно через измельчитель пропустить. Все продукты хорошо перемешать. Добавить соль, сахар, сок половины лимона, масло, перец острый. Хорошенько перемешать и выложить в чашу мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 2 часа. После сигнала мультиварки об окончании процесса, вынуть чашу и поставить остывать.

Томатно-хлебное пюре

Состав: *томаты в собственном соку – 750 г, лук репчатый – 1 шт., масло подсолнечное – 2 ст. ложки, хлеб – 140 г, базилик (сушеный) – 1/4 ч. ложки, соль (по вкусу), сахар – 1 ст. ложка, петрушка (веточки) – 2 шт., перец черный (по вкусу), вода – 200 мл, вино белое полусухое – 30 мл, чеснок – 2 зубка.*

Налить в чашу подсолнечное масло и включить режим «Жарка» на 6 минут. Лук мелко нарезать и обжаривать 5 минут. После чего влить вино и обжаривать до сигнала. Чеснок и петрушку мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. В чашу к обжаренному луку положить нарезанные помидоры, чеснок, петрушку. Влить воду и весь сок от помидоров из банки. Добавить базилик, сахар, соль, перец по вкусу. Перемешать. Включить режим «Суп» на 25 минут и готовить до сигнала. После сигнала положить в суп хлеб, обрезанный от корок и разломанный на небольшие кусочки. Перемешать, закрыть крышку и оставить на 5 минут до размокания хлеба. Перед подачей суп перемешать и украсить зеленью.

Сахарные помидоры

Состав: *помидоры – 1700 г, мед – 50 г, апельсин, лимон – 1 шт., ваниль – 1 шт., уксус (яблочный) – 50 мл, гвоздика – 2 шт., корица – 10 г, яблоко – 150 г, лук-шалот – 1 шт., перец чили – 1/4 шт., сахар тростниковый – 50 г, перец болгарский – 180 г, сахарная пудра – 75 г, соль, перец.*

Приготовление томатного сорбе. Взять часть помидор, порезать их пополам, выложить в чашу мультиварки с 1 ст. ложкой растительного масла, закрыть крышку. Включить программу «Выпечка» на 20 минут. С горячих помидор удалить кожицу, пробить в блендере с сахарной пудрой, 1 ст. ложкой лимонного сока и солью. Переложить в мороженицу и убрать в морозилку на 2–3 часа, периодически перемешивать сорбе.

Подготовить все оставшиеся помидоры, снять с них шкурку. *Приготовление помидор конфи.* Помидорки, очищенные от кожицы, разрезать пополам. Готовить сироп из 50 г меда, апельсинового и лимонного сока (2/3 лимона) и ванили. Добавить в него помидорки и готовить на медленном огне до мягкости. Это делается в мультиварке на программе «Выпечка».

Приготовление томатного зеленого чатни. Очистить помидоры от кожицы и сделать пряный уксус: яблочный уксус разогреть со смесью специй: гвоздика, корица, мускатный орех, черный молотый перец. Не доводя до кипения, снять с огня и дать настояться. Процедить.

Оба вида томатов и яблоко нарезать тонкими полосками, положить в чашу мультиварки. Добавить мелко нарезанный лук-шалот, красный перец чили, завернутый в марлю, соль, перец и пряный уксус. Включить программу «Тушение» на 60 минут и закрыть крышку. Примерно через 25–30 минут добавить нарезанный тонкими полосками перец и продолжать варить до готовности.

Одну часть полученной массы протереть до состояния джема.

Томатное сорбе положить в прозрачный стакан в виде маленьких шариков. В сервировочное кольцо, установленное на тарелку, выложить слоями зеленый чатни и помидоры конфи. Блюдо декорировать яблоком, нарезанным мелкими кубиками.

«Вяленые» помидоры

Состав: *помидор – 7 шт., чеснок – 5 зубков, базилик – 2 ч. ложки, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), масло растительное – 2 ст. ложки.*

Помидоры разрезать на 4 части. Чайной ложкой выбрать семена. В глубокой миске к помидорам добавить соль, перец и базилик. Вымешать. Нарезать чеснок на кусочки. На дно мультиварки выложить помидоры, на каждый кусочек помидора положить чеснок. Сверху выложить второй слой помидор с чесноком. Желательно не больше двух слоев готовить. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут. За 15 минут до готовности открыть крышку, немного пошевелить помидоры (но не переворачивать на другую сторону) и, не закрывая крышки, готовить дальше. Теперь помидоры готовы. На дно салатницы положить немного чеснока и добавить несколько капель растительного масла. Выкладывать помидоры слоями, каждый слой посыпать чесноком, немного солить и добавлять чуть-чуть растительного масла.

Перец сладкий

Перец с томатом

Состав: *масло подсолнечное – 3 ст. ложки, соль, перец душистый, сахар – 1 ст. ложка, рис – 100 г, чеснок – 4 зубка, лук репчатый – 4 шт., морковь – 4 шт., перец болгарский – 4 шт., томаты в собственном соку – 800 г.*

Перцы вымыть и нарезать средними кубиками, удалив сердцевину. Морковь, лук и чеснок очистить. Лук и чеснок измельчить, морковь натереть на терке. Включить режим «Жарка». Разогреть в чаше масло и обжарить лук, 5 минут. Добавить морковь, готовить еще 5 минут. Добавить томаты, рис и 1 стакан воды, перемешать, довести до кипения и готовить 20 минут при режиме «Тушение». Положить сладкий перец, перемешать и тушить еще 10 минут. Добавить чеснок, сахар, соль и перец. Перемешать и готовить 10 минут. Блюдо можно подавать горячим или холодным.

Конфитюр

Состав: *перец болгарский – 600 г, сахар – 200 г, уксус (винный) – 200 мл, перец чили – 1 шт., чеснок – 7 зубков, имбирь – 4 см, томатная паста – 1 ст. ложки.*

Чеснок и имбирь почистить и порезать. Перцы помыть, очистить от семян и нарезать кусочками. В чашу мультиварки всыпать сахар. Включить мультиварку в режим «Выпечка» и прогревать сахар 5–7 минут, помешивая. Переключить на режим «Тушение». Добавить к сахару измельченные чеснок, имбирь и томатную пасту, перемешать. Затем влить белый винный уксус и хорошо перемешать. Довести сироп до кипения и варить 10 минут. Крышку не закрывать. Затем опустить в сироп нарезанные перцы, перемешать. Закрыть крышку и оставить готовиться на 20 минут. Потом крышку открыть и готовить с открытой крышкой еще 30–40 минут до загустения. Это нужно, чтобы часть жидкости выпарилась. Когда жидкость начнет выпариваться, перцы начнут карамелизироваться, масса начнет густеть. Конфитюр разложить по стерилизованным баночкам, закатать и остудить. Хранить можно не в холодильнике.

Перец запеченный

Состав: *перец болгарский – 2 шт., картофель – 1 шт., чеснок – 1 зубок, помидор – 1 шт., зелень – 1 пучок, сыр голландский – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, курица – 100 г, масло растительное, соль, перец душистый.*

Перец очистить от семян. Натереть маслом, солью и перцем. Мясо курицы мелко нарезать. Добавить картофель, натертый на крупной терке. Зелень и чеснок измельчить. Добавить к курице с картофелем, посолить. Добавить сметану, перемешать. Готовой смесью начинить перцы. Сверху положить кружочки помидоров. Установить перцы в мультиварку, налить один мультистакан воды.

Включить режим «Выпечка» на 30 минут. Когда закончится время, посыпать перцы сыром и оставить в том же режиме еще 10 минут.

Соус из сладкого перца

Состав: *перец болгарский – 3 шт., лук репчатый (средний) – 1 шт., чеснок – 2 зубка, бекон варено-копченый – 100 г, миндаль жареный – 50 г, петрушка – 50 г, сливки 10 %-ые – 150 мл, вода – 100 мл, вино белое полусладкое – 70 мл, соль (по вкусу), масло оливковое, пармезан (по вкусу; для подачи).*

Налить немного оливкового масла в чашу мультиварки. Включить режим «Выпечка» на 20 минут. Выложить болгарские перцы (очищенные от семян, перегородок, и нарезанные вдоль полосками). Через 10 минут перцы перевернуть. По окончании приготовления вынуть перец из чаши и оставить для остывания. Включить режим «Жарка» на 15 минут. Выложить в чашу нарезанный кубиками репчатый лук и мелко нарезанный чеснок. Жарить, помешивая. Добавить нарезанный бекон. Как только бекон обжариться, влить вино и дать ему выпариться. Готовить до окончания программного времени, при необходимости помешивать. Измельчить миндаль с частью петрушки. Остывшие перцы пюрировать погружным блендером. Включить режим «Варка» на 20 минут. Выложить в чашу пюре из перца, влить воду, добавить измельченный миндаль, перемешать. Через 7 минут влить сливки, перемешать, и оставить томиться до окончания программного времени. Обязательно посолить соус. Соус прекрасно подойдет к макаронам или к куску нежирной свинины, или просто с подсушенным куском хлеба. При подаче посыпать тертым пармезаном и мелко нарезанной петрушкой.

Перец, фаршированный макаронами

Состав: *перец сладкий – 2 шт., макаронные изделия – 150 г, сыр голубой – 50 г, сыр твердый – 100 г, яйца перепелиные – 4 шт., масло сливочное – 10 г, соль – 0,5 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, помидоры черри – 2 шт.*

В чашу мультиварки налить воду, выбрать режим «Варка», довести воду до кипения, подсолить. Положить макаронные изделия и отварить до готовности, согласно инструкции. Откинуть на дуршлаг. Смешать горячие макароны со сливочным маслом. Пока варятся макароны, подготовить перцы. Перцы помыть, разрезать вдоль на две половины, включая плодоножку. Аккуратно подрезать ножом у основания плодоножки и, сохраняя ее целостность, удалить семена и грубые перегородки. Наполнить перцы макаронами. Голубой сыр мелко раскрошить и посыпать макароны. Если вы не любите голубой сыр, то можно посыпать (немного) обычным сыром, натертым на терке. В чашу мультиварки налить растительное масло. Уложить перцы и выбрать режим «Выпечка» на 45 минут. Помидоры порезать на дольки. За 7 минут до окончания программы разбить в каждый перец по яйцу, добавить по паре долек черри и посыпать оставшимся сыром. Готовить до окончания программы.

Лечо

Состав: *перец болгарский – 8 шт., каперсы – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, масло оливковое – 4 ст. ложки, маслины – 20 шт., петрушка (веточки) – 4 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).*

Из перцев удалить сердцевину. Нарезать полукольцами. Чеснок очистить и раздавить. Мультиварку установить в режим «Жарка» на 5минут. Разогреть масло и обжарить в нем чеснок около минуты. Добавить перцы. Посолить, поперчить и перемешать. Закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Тушение» на 2 часа. Петрушку измельчить, смешать с каперсами и маслинами. Добавить в мультиварку после сигнала. Перемешать и оставить на режиме «Поддержание температуры» на 15 минут.

Лечо с салом

Состав: *перец болгарский – 500 г, помидор – 500 г, лук репчатый – 1 шт., сало – 50 г, паприка сладкая – 2 ч. ложки, соль – 1/2 ч. ложки, перец черный – 1/2 ч. ложки.*

Помидоры, сняв кожицу, разрезать на четвертинки. Сладкий перец разрезать пополам, удалить зерна и прожилки, вымыть, нарезать поперечными полосками. Лук очистить нарезать кубиками. Сало нарезать кубиками и поджарить в чаше мультиварки до прозрачности на режиме «Выпечка». Добавить нарезанный лук и при непрерывном помешивании подрумянить. Положить туда же нарезанный перец, тушить 5 минут, после добавить четвертинки помидоров, перемешать, закрыть крышку, поставить на режим «Тушение» на 1 час.

Перец, фаршированный моцареллой

Состав: *перец болгарский – 2 шт., зелень, крабовые палочки – 200 г, чеснок – 1 зубок, помидоры черри – 2 шт., моцарелла – 200 г, сыр твердый – 40 г.*

Подготовить перцы. Разрезать пополам, стараясь не повредить плодоножку, очистить от семян. Смешать моцареллу с зеленью. К моцарелле с зеленью добавить крабовые палочки. Масса по консистенции должна получиться не слишком густой, но и не жидкой. В массу выдавить 1–2 зубка чеснока. По желанию можно добавить черный молотый перец. Получившейся смесью начинить половинки перцев. Сложить перцы в чашу мультиварки, на дно чуть-чуть растительного масла. Включить режим «Выпечка» на 25 минут. Приблизительно минут за 5 до окончания программы – на каждую половинку перца положить помидоры по 1–2 ломтика и по немного посыпать тертым сыром.

Аккуратно достать перцы из мультиварки. Выложить на тарелку и подать на стол. Перцы будут неплохо смотреться на листьях салата.

Яичница «Солнышко»

Состав: *перец болгарский – 1 шт., яйцо куриное – 2 шт., масло топленое, соль, паприка сладкая, Колбаса молочная или докторская – 50 г.*

Нагреть мультиварку до 120 °С, положить немножко топленого масла. Толстенькие сладкие перцы разрезать пополам, срезать края и вырезать сердцевину с семечками. Получаются кольца высотой примерно 4 см. Положить их в чашу мультиварки, выставить режим «Жарка» на 20 минут и обжаривать с одной стороны несколько минут. Затем перевернуть, положить внутрь кружок колбасы. Вбить в каждое кольцо по два яйца. Посыпать солью и специями. Закрыть крышку и готовить на том же режиме минут 5. Вынуть на тарелку и украсить зеленью.

Перцы в греческом стиле

Состав: *перец сладкий – 4 шт., спагетти (можно взять вермишель) – 250 г, фета – 150 г, оливки зеленые без косточек – 150 г, лук репчатый (сладкий) – 1 шт., чеснок – 2 зубка, масло оливковое – 2 ст. ложки, перец черный (щепотка).*

Перец помыть, разрезать пополам, очистить от семян. Выложить в контейнер для варки на пару. В мультиварку залить воду (приблизительно 500 мл). Выбрать программу «Варка» на 10 минут. После звукового сигнала воду посолить, опустить спагетти (предварительно поломанные на 3 части). Сверху поставить контейнер с перцами. Пока готовятся макароны и перец, мелко нарезать лук и чеснок. Оливки нарезать кружочками. Фету нарезать небольшими кубиками. Смешать лук, чеснок, оливки и фету, заправить перцем и 2 ст. ложками оливкового масла. Готовые макароны откинуть на дуршлаг, добавить немного оливкового масла. Остудить и добавить к смеси. Полученной смесью начинить перцы. Подавать с зеленью.